

年1度の出会いを楽しむ七夕メニュー・お家で作ってみよう!

～このメニューは山下小学校の栄養士・調理員が考えました。～



☆七夕をイメージできるような献立名にしました☆

- 主 食 : キラキラごはん
- 主 菜 : 湘南あじのハーブソテー トマトソース添え
- 副 菜 : ミルキーウェースープ
- デザート : 七夕ゼリー
- 飲み物 : 牛 乳



メニュー	材料(1人分)	作り方
キラキラごはん	米 1/2カップ弱 ホールコーン缶 大さじ1 食塩 2つまみ 酒 小さじ1/2 バターまたはマーガリン 小さじ1/4	①米と材料を混ぜ合わせ、水加減をして炊く。 御家庭では、生のとうもろこしを使ってみてはいかがでしょうか?夏の味覚を楽しむことができます。
湘南あじの ハーブソテー トマトソース添え	あじ(3枚おろし) 1枚 ハーブシーズニング 2つまみ 白ワイン 少々 焼き油 適量 <トマトソース> にんにく 少々 トマト 小1/10個 オリーブ油 小さじ1 塩・砂糖・こしょう 少々	①あじの両面にハーブシーズニングで下味をつけ、白ワインをまぶす。水気をさっととり、フライパンに油をひいて、弱火でこんがり焼く。 ②トマトソースをつくる。 トマトを湯むきしし荒い角切りにする。フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、にんにくの香りがでたら、トマトをさっと炒め、調味料を加えて味を整える。 ③魚にトマトソースをかける。
ミルキーウェー スープ	鶏むね肉 10g パーミセリー(極細パスタ) 7g 冬瓜 10g 玉ねぎ 1/10個 にんじん 1/10本 きゅうり 5g 小松菜 10g オクラ 1/2本 干しいたけ 1/2枚 スープの素 小さじ1/3 水 130ml 塩 2つまみ こしょう 少々 星型麩 2~3個	①鶏むね肉はそぎ切りし、片栗粉(分量外)をまぶして下ゆでする。 ②冬瓜は1cm角切り、玉ねぎはスライス、にんじんは星型に型抜き(型抜き後はそのままでも刻んでも)、キュウリとオクラは小口切り、小松菜は3cm長さ、干し椎茸は水で戻した後に干切りにする。麩はぬるま湯でもどす。 ④鍋に湯を煮立ててスープの素を入れ、冬瓜、玉ねぎ、にんじんを煮る。八分ほど煮たら小松菜、オクラ、干しいたけを煮る。最後に麩と麺を加えてさっと煮、調味料で味を整える。(パスタはそうめんにかえてもOK) ⑤汁椀に鶏肉と汁を盛り合わせる。
七夕ゼリー	☆給食では市販品を使いますが、お家では星型に型抜きしたゼリーや短冊形に切ったフルーツを盛り合わせると素敵ですね☆	

パーミセリーで天の川を表現しています。
☆型のにんじんやオクラで夜空を飾りましょう。