

7月 七夕

●七夕寿司、天の川スープ、三色ナムル、ぶどうゼリー



●七夕寿司、天の川スープ、三色ナムル、ぶどうゼリー



黄ピーマン はるさめ ツナ 除去 マグロ

アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：7 品目 (卵・小麦・かに) 20 品目 (鶏肉・ごま)

アレルギー
対応献立

*七夕寿司

ごはん	100 g
生しいたけ	10 g
すし酢	10 g
絹さや	5 g
卵	20 g
かにかまぼこ	10 g
ささみ	30 g
きゅうり	10 g

《作り方》七夕寿司

- ① ししいたけを千切りにしてゆでしておく。
- ② ごはんは熱いうちにすし酢を混ぜる。
- ③ 卵は薄焼きにして、細切りにする。
- ④ 絹さや、ささみをゆでて千切りにする。
- ⑤ カニカマ、きゅうりを千切りにする。
- ⑥ すし飯の上に具材を天の川をイメージして盛り付ける。

*天の川スープ

そうめん(ゆで)	25 g
オクラ	10 g
にんじん	5 g
しょうゆ	5 g
だし汁	150 g

《作り方》天の川スープ

- ① オクラは1 cm 幅に切る。にんじんは星形に型抜きする。
- ② だし汁にゆでたそうめんと①を入れ、しょうゆで調味する。
(そうめんをゆでる前に少し束の中央に2 cm 間隔で糸で縛っておき、ゆでた後にその糸の間を切り盛りつけると流れて見えるそうめんができます。)

*三色ナムル

小松菜	30 g
もやし	30 g
にんじん	5 g
酢	2 g
しょうゆ	2 g
ごま油	6 g
ごま	1 g

《作り方》三色ナムル

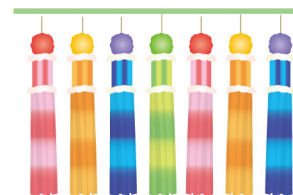
- ① 小松菜は3 cm 幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② もやしと①をゆで、調味料を加え和えごまをかける。

*ぶどうゼリー

ぶどう果汁	40 g
寒天	1.5 g
砂糖	2 g
パイナップル	10 g

《作り方》ぶどうゼリー

- ① 寒天を水で戻し、鍋に入れ加熱して溶かす。
- ② ①にぶどう果汁、砂糖を加える。
- ③ 型に流し込み、冷蔵庫で固める。
- ④ パイナップルを星形に切り取り、出来上がったぶどうゼリーに飾る。



※かにかまぼこの原材料はメーカーにより
違いがありますので、表示をご確認下さい。

《作り方》七夕寿司

- ① ししいたけを千切りにしてゆでしておく。
- ② ごはんは熱いうちにすし酢を混ぜる。
- ③ 絹さや、黄ピーマンをゆでて千切りにする。
- ④ きゅうりを千切りにする。
- ⑤ すし飯の上に具材を天の川をイメージして盛り付ける。

《作り方》天の川スープ

- ① オクラは1 cm 幅で切る。にんじんは星形に型抜きする。
- ② だし汁に、ゆでたはるさめと①を入れしょうゆで調味する。

《作り方》三色ナムル

- ① 小松菜は3 cm 幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② もやしと①をゆで調味料を加え和える。

*七夕寿司

ごはん	100 g
生しいたけ	10 g
すし酢	10 g
絹さや	5 g
黄ピーマン	10 g
まぐろのすり身	30 g
ツナ	20 g
きゅうり	10 g

*天の川スープ

はるさめ(ゆで)	20 g
オクラ	10 g
にんじん	5 g
しょうゆ	5 g
だし汁	150 g

*三色サラダ

小松菜	30 g
もやし	30 g
にんじん	5 g
酢	6 g
オリーブ油	3 g
しょうゆ	2 g

*ぶどうゼリー

ぶどう果汁	40 g
寒天	1.5 g
砂糖	2 g
パイナップル	10 g

ポイント

七夕寿司の具材を
替えましょう。
ナムルのごま油を
ドレッシングに替えて
サラダに。

