



保育所のおすすめメニュー

七夕そうめん



材 料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
そうめん(乾)	1束(50g)	<p>①そうめんつゆを作ります。 お湯を沸かし、そこへ親指、人差し指、中指でつまんだかつお節を入れ、2分ほどそのまま置いておく。(かつおだしの出来上がり)かつおぶしを取り除いて、みりん、しょうゆ、塩を加え、一煮立ちさせてから冷やしておきます。</p> <p>②トッピングを作ります。 ・卵はをボウルに割って入れて溶き、温めたフライパンに油をしき、薄く焼いてせん切りにします。 ・きゅうり、かまぼこは2~3cm長さに切ります。 ・ねぎは小口切り。 ・にんじんは星形などに型抜きして、湯がいておきます。</p> <p>③そうめんを湯がきます。 そうめんを沸いたお湯に入れ、湯がきます。冷水で洗い冷まします。</p> <p>④盛り付けます。 お椀に、そうめんを入れ、トッピングを飾り、そうめんつゆを注いでいただきます。</p>
たまご	S1玉(40g)	
焼き油	小さじ1/2 (2g)	
かまぼこ	1/5枚(15g)	
きゅうり	1/3本 (30g)	
にんじん	15g	
葉ねぎ	少々	
みりん	大さじ1 (18g)	
しょうゆ	大さじ1 (18g)	
かつお節	ひとつまみ (約2g)	
水	100cc	
食塩	小さじ1/3 (1.5g)	

(子ども1人分: エネルギー91kcal・たんぱく質4.1g・脂質0.3g・塩分1.9g)

【7月の行事食~七夕メニュー~みんな大好き七夕そうめん】

子育て支援課です。月に1回の行事食。保育所のお友達や先生方と一緒に楽しく食事を開きます。今回は、神山保育所より、7月の行事食~七夕メニューより「七夕そうめん」を紹介いたします。この日のメニューは「一口おにぎり(のりたま、けずりかまぼこ)」、手作りがんもどきの「豆腐のまり揚げ」、おなかマヨネーズで野菜がすすむ「スティック野菜」「七夕そうめん」「メロン」とおやつは「すいかポンチ」です。あっさりとお食べやすいメニューで、特にそうめんは1~2歳の小さいお友達も「ちゅるちゅる~♪」と言いながら喜んで食べてくれる定番の人気メニューです。保育所では、そうめんつゆも手作りで、かつおだしをとって作ります。食欲をそそるかつおだしの香りと食欲をアップさせるうま味で、ますますそうめんが進みます。沸かしたお湯にかつお節を1~2分浸けておくだけで「簡単かつおだし」がとれますよ。ご家庭でも夏によく食べるそうめん。手作り麺つゆは塩分控えめ、うま味たっぷり、添加物も入っていないので安心!市販の麺つゆをかつおだしで薄めるだけで、ワンランク上のそうめんがいただけますよ。