

七夕 天の川そうめん

7月7日は
七夕
たなばた



エネルギー(1人分) **458kcal**
塩分(1人分) **4.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス

そうめんの天の川に
お星さまを飾った、
見た目も華やかでかわいい
七夕アレンジのデコそうめんです。

材料(4人分)

- トッピング 和風つゆ(濃縮3倍) …… 3/4カップ(150ml)
- 水 …… 1・1/2カップ(300ml)
- トッピング そうめん …… 4束(400g)
- ポイルえび …… 8尾
- 枝豆(冷凍・皮をむく) …… 50g
- ミニトマト(4等分に切る) …… 4個
- オクラ(ヘタを切る) …… 2本
- にんじん(輪切りにして茹でる) …… 50g
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 小さじ1/5
- サラダ油 …… 小さじ1/2
- 黒ごま …… 適量
- のり …… 適量
- 青ねぎ(小口切り) …… 4本
- しょうが(すりおろす) …… 20g
- 大葉(千切り) …… 4枚
- たこ糸 …… 25cm×4本

作り方

- ① 和風つゆは水と合わせて希釈しておく。
- ② ボウルに卵を割り入れて塩を加え、サラダ油を引いたフライパンで厚めの卵焼きを作る。
- ③ にんじんと②の卵焼きを星形に抜き、黒ごま・のりで顔を作る。
- ④ そうめんは、1束ずつたこ糸で片方を端から1cmくらいのところまでしばって、鍋に沸かしたお湯に入れ、約2分茹でたら水に取り、洗う。同じ鍋でオクラを約20秒茹でて水に取り、小口切りにする。
- ⑤ 器に④のそうめんを盛りつけてから、たこ糸を切る。ポイルえび・枝豆・ミニトマト・③のにんじん・卵焼き・④のオクラを飾る。
- ⑥ 別の器に青ねぎ・しょうが・大葉を添える。

7月7日は
七夕
たなばた



エネルギー(1人分) **516kcal**
塩分(1人分) **0.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス
オクラやゴーヤーなど
旬の野菜を加えるのも
おすすめです。

材料(4人分)

- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用 …… 320g
- 生ラーメン …… 2玉(260g)
- みずな(長さ2cmに切る) …… 200g
- にんじん(千切り) …… 50g
- きゅうり(千切り) …… 1本
- ミニトマト …… 8個
- 水 …… 1/2カップ(100ml)
- 和風だしの素(顆粒) …… 小さじ1/3
- 青ねぎ(小口切り) …… 4本
- トッピング **ねりごま白** …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1

作り方

- ① 耐熱容器に水と和風だしの素を入れ、電子レンジ(600w)で約30秒加熱し冷ましておく。
- ② ボウルにAの材料を入れ泡立て器で混ぜ、①のだしを加えてごまだれを作る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、生ラーメンを茹でてザルに上げ、冷水に取って水気を切る。
※茹で時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ④ 鍋にもう一度湯を沸かし、豚肉を入れ色が変わったらザルに上げ、冷水に取って水気を切る。
- ⑤ 器に③のラーメン・みずな・にんじん・きゅうり・④の豚肉を1人分ずつ盛りつけ、ミニトマトを添える。
- ⑥ 別の器に②のごまだれを1人分ずつ入れて、青ねぎをのせる。

7月7日は
七夕
たなばた



ワンポイントアドバイス
ゼリーはオレンジジュースや
リンゴジュースなどで
作ってもおいしくできます。

エネルギー(1人分) **107** kcal
塩分(1人分) **0.1** g

※写真は2人前のイメージです。

材料(4人分)

- ゼラチン..... 10g
- 水..... 大さじ4
- 牛乳..... 1・1/2カップ(300ml)
- 砂糖..... 大さじ1
- ぶどうジュース..... 1・1/2カップ(300ml)
- カットすいか(星形にカットする)..... 8個
- トッピング パインブロック(星形にカットする)..... 8個
- トッピング ブルーベリー..... 12粒
- イタリアンパセリ..... 適量

作り方

- ① 耐熱容器にゼラチン・水を入れ、電子レンジ(600w)で約20秒加熱し溶かす。
- ② 牛乳を人肌に温め、砂糖・①のゼラチン半量を加えて冷まし、2/3量(約200ml)を4つの器に均等に流し込み、残りはバットに移してそれぞれ冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ③ ぶどうジュースも同様に人肌に温め、①のゼラチンの残りを加えて冷まし、②の器のミルクゼリーが固まったら上から注ぎ、冷やして固める。
- ④ ②のバットに移したミルクゼリーを粗くつぶし、③ののせて、カットすいか・パインブロック・ブルーベリー・イタリアンパセリを飾る。