

なかよし教室



令和4年7月5日(火)
竹原市保健センター

七夕そうめん

食品	分量	切り方など	作り方
そうめん	1束	薄焼き卵 ゆでる せん切り ゆでる 輪切り 小口切り 合わせだし 小さじ1 小さじ1/2	① だし汁でそうめんつゆを作り冷ましておく。 ② ハムは、型抜きをしてゆでて冷ます。 ③ おくらはゆでて輪きりにする。 ④ 卵は割ってほぐし、薄焼き卵にし、型抜きをする。 ⑤ そうめんをゆでて、流水で洗い、器に盛り付ける。 ⑥ そうめんの上に、色んな具を飾る。
卵	1/2個		
油	適量		
おくら	1本		
きゅうり	15g		
ロースハム	1枚		
ミニトマト	1個		
ねぎ	2g		
削り節	1g		
だし昆布	1g		
水	120ml		
しょうゆ	6g		
みりん	3g		

ちりめんごはん

食品	分量	切り方など	作り方
精白米	35g	1cm幅	① ごはんを炊いておく。 ② 小松菜とちりめんを鍋で炒りし、ごはん混ぜる。
小松菜	20g		
ちりめん	3g		

竹じゃが巻き

食品	分量	切り方など	作り方
ベーコン	10g	せん切り	① 切った具材を油で炒め、冷ます。 ② 春巻きの皮の上に、スライスチーズをのせ、その上に①をのせて、小麦粉で作ったのりを春巻きの皮のつなぎ目にぬり棒状に巻く。 ③ フライパンに少し多めの油をひき、表目に焼き色がつくまで焼く。
じゃがいも	20g	せん切り	
ゆでたけのこ	10g	せん切り	
ピーマン	10g	せん切り	
炒め用油	適量		
スライスチーズ	1枚	春巻きの のり用	
春巻きの皮	1枚		
小麦粉	2g		
水	1g		
焼き用油	2g		

ヨーグルトアイス

食品	分量	作り方
ヨーグルト	20g	① ヨーグルトをなめらかになるまでよく混ぜておく。 ② ジャムとグラニュー糖と混ぜ、容器に入れて冷凍庫で冷やし固める。
ジャム	6g	
グラニュー糖	1g	

◎ こどもは大人1人分の半分程度がめやすです



大人 1食分	エネルギー量	461kcal	たんぱく質	18.9g	カルシウム	236mg	塩分	2.2g
--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	----	------