

|     |        |          |
|-----|--------|----------|
| 市町名 | 湖南省市   | 平成 23 年度 |
| テーマ | 七夕こんだて |          |



## 栄養価 (小学生中学年分)

|        |      |      |
|--------|------|------|
| エネルギー  | 571  | kcal |
| たんぱく質  | 20.4 | g    |
| 脂質     | 11.9 | g    |
| カルシウム  | 364  | mg   |
| マグネシウム | 82   | mg   |
| 鉄      | 2.3  | mg   |
| 亜鉛     | 2.8  | mg   |
| ビタミンA  | 573  | μgRE |
| ビタミンB1 | 0.25 | mg   |
| ビタミンB2 | 0.46 | mg   |
| ビタミンC  | 25   | mg   |
| 食物繊維   | 3    | g    |
| 食塩相当量  | 2.1  | g    |

| 料理名        | 材料 (小学生中学年 1 人分)  | 作り方  |
|------------|---|--|
| ご飯         | 米 72 g  |  |
| ふりかけ       | ふりかけ 2 g  |  |
| 牛乳         | 牛乳 206 g  |  |
| 七夕汁        | 玉ねぎ 25 g<br>えのきたけ 10 g<br>にんじん 10 g<br>魚そうめん 10 g<br>青ねぎ 5 g<br>だし用削り節 5 g<br>うす口しょうゆ 5.5 g<br>みりん 0.5 g<br>塩 (食塩) 0.2 g<br>水 115 g | ①玉ねぎ、にんじんは細切りにする。<br>②えのきはいしづきをとり、半分に切りほぐす。<br>③青ねぎは小口切りにする。<br>④魚そうめんはほぐしておく。<br>⑤釜に水とだし用削り節をいれて火にかけ、だしをとる。<br>⑥にんじん玉ねぎを入れて炊き、火が通ったら、うす口しょうゆ、みりん、えのきたけ、魚そうめんを入れる。<br>⑦青ねぎを入れ、塩で味をととのえる。 |
| あゆの塩焼き     | あゆ 45 g<br>塩 (食塩) 0.2 g   | ①あゆは塩をふり、焼く。   |
| 青菜とあげの煮びたし | しめじ 5 g<br>冷凍ほうれんそう 33 g<br>油あげ 3 g<br>だし用削り節 0.7 g<br>うす口しょうゆ 0.6 g<br>みりん 0.3 g   | ①しめじはいしづきをとり、ほぐし、ほうれん草は解凍し、ほぐす。油揚げは細切りにする。<br>②釜に水とだし用削り節をいれて火にかけ、だしをとる。<br>③しめじ、ほうれん草、油揚げ、薄口しょうゆ、みりんを入れ、味がしみこむまで煮る。   |
| 七夕デザート     | 七夕デザート 40 g   |  |

|                        |   |
|------------------------|---|
| <p>コメント<br/>(特記事項)</p> | <p>魚そうめんを天の川に見たてた七夕汁にしました。<br/>また、この時期においしい、びわ湖でとれたあゆを塩焼きにしました。</p> |
|------------------------|---|