

今日のメニュー<行事の食を楽しむ~七夕に向けて>

- ・ ひと口梅ごはんおにぎり
- ・ お楽しみそうめん
- ・ 新生姜の豚天
- ◇ あじさい

・ひと口梅ごはんおにぎり

| 材 料     | 4人分    |
|---------|--------|
| 米       | 1カップ   |
| 水       | 米の1.2倍 |
| 酒       | 大さじ1   |
| 昆布      | 少々     |
| 梅干し     | 1個     |
| ちりめんじゃこ | 大さじ1   |
| 青じそ     | 4枚     |

(作り方)

- 1、米——洗って、分量の水に20分位つける。
- 2、梅干し——種をとり、果肉は大きめにちぎる。  
ちりめんじゃこ——熱湯をかけて、水気をきる。  
青じそ——葉の水気をふく。
- 3、米に、水、酒、梅干し、昆布を入れて炊く。
- 4、炊き上がったら昆布をとりだし、ちりめんじゃこを加えて10分位蒸らし、混ぜ合わせる。
- 5、ひと口大の俵おにぎりにして、青じそでくるむ。

<エネルギー138Kcal 塩分0.5g>

・お楽しみそうめん

| 材 料               | 4人分  |
|-------------------|------|
| そうめん              | 280g |
| <b>&lt;具&gt;</b>  |      |
| 海老                | 4尾   |
| なす                | 2本   |
| きゅうり              | 1/2本 |
| 卵                 | 2個   |
| 砂糖・塩              | 少々   |
| <b>&lt;つゆ&gt;</b> |      |
| だし汁               | 2カップ |
| Aみりん              | 大さじ2 |
| しょうゆ              | 大さじ3 |
| 干しえび              | 10g  |
| <b>&lt;薬味&gt;</b> |      |
| みょうが              | 1個   |
| ねぎ                | 1本   |
| 生姜おろし             | 適量   |
| すりごま              | 適量   |

(作り方)

- 1、**具を準備する。**  
海老——殻つきのまま、塩少々を加えた熱湯でゆでる。  
なす——丸のままグリルで焼き、手早く冷水にとり皮をむく。長さを2~4等分にする。  
きゅうり——せん切り  
卵——砂糖、塩を適宜加えて、錦糸玉子をつくる。
- 2、**つゆをつくる。**  
鍋にAを入れて、火にかけ沸騰してきたら弱火で1~2分煮て冷ます。
- 3、**そうめんをゆでる。**  
熱湯でそうめんをゆでて、冷水でもみ洗いをしてぬめりを除く。
- 4、**盛る。**  
器にそうめんを盛り、具を彩りよく盛りつける。  
薬味、つゆを添える。

(器に盛って、つゆをぶっかけにしてもよい)

<エネルギー339Kcal 塩分1.1g>

・新生姜の豚天

| 材 料     | 4人分                              |
|---------|----------------------------------|
| 新生姜     | 80~100g                          |
| サラダ油    | 大さじ1                             |
| 「酒      | 大さじ1                             |
| A砂糖     | 小さじ1                             |
| 「しょうゆ   | 小さじ1                             |
| 豚肉もも薄切り | 200g                             |
| 酒       | 小さじ1                             |
| しょうゆ    | 小さじ1                             |
| <衣>     |                                  |
| 「小麦粉    | 1/2カップ                           |
| B卵      | 1/2個                             |
| 「水      | 適量                               |
|         | <b>*衣は<br/>卵+冷水:粉<br/>=1:1で!</b> |
| 揚げ油     | 適量                               |
| レタス     | 適量                               |

- (作り方)
- 1、新生姜——黒く汚れたところはこそぎとり、皮付きのまません切りにする。  
(辛味が苦手の際は、熱湯に入れてひと煮して冷ます)  
豚肉——酒、しょうゆに2~3分つける。
  - 2、鍋に油を熱し、生姜を炒めAを加えて炒り煮にする。
  - 3、豚肉を広げて、2の生姜をしっかり巻く。
  - 4、3に小麦粉を薄くまぶし、Bの衣をつけて150~160°Cの油でカラリと揚げる。
  - 5、器に盛り、レタスを添える。  
<エネルギー146kcal 塩分0.5g>

\*\*\*\*\*

◇ あじさい

| 材 料   | 8個       |
|-------|----------|
| 「粉寒天  | 小さじ1(2g) |
| 「水    | 1カップ     |
| 砂糖    | 50g      |
| 食用色素  | 少々       |
| 白こしあん | 150g     |

- (作り方)
- 1、鍋に粉寒天と水を入れて、へらでかき混ぜながら中火で加熱する。沸騰したら1~2分煮る。
  - 2、砂糖を加えて煮溶かし、再度沸騰させ、火を止める。
  - 3、粗熱がとれたら2つに分けて、1つはそのまま、1つは水少量で溶いた色素を、少量加えて色づけする。
  - 4、それぞれ平らなバットに流し固める。固まったら5mm角に切る。
  - 5、白あんは8個に丸める。
  - 6、ラップを広げて大さじ2位の白と色の寒天を広げて中央にあんをのせる。茶巾しぼりにして形を整える。  
(きつく絞りすぎるとあんがつぶれる！)  
<1個あたりエネルギー53Kcal>