



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 20



セッピー

にゅうめん汁

※平成22年7月7日の給食献立

ほし
☆の形をした
かまぼこが入
っています!



とうがん(冬瓜)

はウリ科の野菜で、かんぴょうの原料になるユウガオ、奈良漬けにするシロウリ、ニガウリなどが仲間です。

冬瓜の96%が水分で、昔からむくみをとったり、熱を下げる効果があります。また、ビタミンCが豊富で肌のしみを薄くする効果があるだけでなく、身体の免疫力を高めてくれますので、夏バテした身体にはうれしい食材です。

材料(1人分)

そうめん	7	g
星ちらしかまぼこ	5	g
田舎あげ	10	g
にんじん	10	g
とうがん	30	g
青ねぎ	5	g
薄口醤油	4	g
削り節	3	g

作り方

そうめん・・・半分に折り、固めにゆでる
田舎あげ・・・短冊切りにし、油抜きをする
にんじん・・・千切り
とうがん・・・種を取り、厚めに皮をむき、
1.5 cmの角切りにする

青ねぎ・・・小口切り

削り節・・・130ccのだし汁をとる

① だし汁で材料を煮、調味し、そうめん、
青ねぎを入れて仕上げる



七夕ゼリー

7月7日の献立には
七夕ゼリーがです!

