

# 7月のおすすめメニュー（中学校5日、小学校6日実施）☆≡

～メニュー～

- ・牛乳
- ・静岡県産うなぎ入り五目ずし
- ・胡麻和え
- ・七タスープ
- ・杏仁豆腐

七タ献立です。七タスープにはお星さまの形をした人参がかくれています。当たった人はラッキー！教室で喜んでいる姿が見られました☆五目ずしには栄養たっぷりのうなぎが入っています。サッカー日本代表選手も試合前にはうなぎを食べるそうですよ。



## 「七タスープ」(4人分)

(材料)

鶏むね肉(小間)	80g
うずらの卵	8個
人参	中1/2本
なると巻	50g
小松菜	1茎
魚めん※	100g
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
出し汁	520ml

(作り方)

1. 人参はせん切り又は星形、小松菜は茹でて3cm幅に切る、なると巻は半月スライスにする。
  2. 魚めんは茹でておく。
  3. だし汁に人参を入れ、煮立ったら鶏肉を入れる。
  4. 3に調味料を入れて味を整え、うずらの卵、なると巻を加える。
  5. 4に小松菜を入れて、お椀に盛る。
- ※魚のすり身でつくった麺です。そうめんでも代用ができます。

## レシピを紹介!