

## 7月のおすすめメニュー(小学校5日・中学校6日) ☆≡

- ・牛乳
- ・五目寿司
- ・焼きししゃも
- ・ゆかり和え
- ・七タスープ
- ・七タゼリー

7月の七夕献立を紹介します。  
献立には天の川をイメージした七  
タスープや七タゼリーを取り入れ、  
主食にはツナで作ったおぼろを入  
れた、いつもより豪華な五目寿司を  
実施しました。



### 「五目寿司」 (4人分)

### レシピを紹介!

#### 【材料】

米	2合	
水	420g	
A {	酢	28g
	砂糖	12g
	塩	1.6g
	にんじん	40g
たけのこ	40g	
干し椎茸	4g	
油揚げ	20g	
さやえんどう	12g	

B {	砂糖	8g
	しょうゆ	12g
	ツナ	40g

C {	砂糖	8g
	しょうゆ	3g

(作り方)

- ① Aの調味料で合わせ酢を作る。
- ② ご飯を炊く。
- ③ にんじんと戻した干し椎茸を千切りにし、たけのこはいちょう切りにする。  
油揚げは油抜きをし、さやえんどうは茹でて、千切りにしておく。
- ④ にんじん、たけのこ、干し椎茸、油揚げをBの調味料で煮ておく。
- ⑤ ツナを炒り、Cの調味料を加え、おぼろを作る。
- ⑥ ご飯に合わせ酢を混ぜ、④の具と⑤のおぼろを加え、さっくり混ぜる。
- ⑦ さやえんどうをきれいにちらす。

具材の大きさをしっかりそろ  
えると、見た目がきれいに仕上  
がり、味も良くなじみます!

