



七月の献立



<ご飯>

材料 1人分	
ご飯	140g

1人分の栄養量	
エネルギー	235kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.0g

作り方

- ①米は洗米して、浸水後炊く。



<牛肉とごぼうの甘辛炒め>

材料 1人分	
牛肉（肩ロース）	60g
ごぼう	30g
まいたけ	20g
長ねぎ	20g
万能ねぎ	5g
一味とうがらし	0.2g
油	2g
酒	2.5g
しょうゆ	6g
砂糖	2g
みりん	3g

1人分の栄養量	
エネルギー	256kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	17.3g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ①ごぼうを少し太めのさがきにして下ゆです。茹でたらざるにあげて水気をよく切る。
- ②まいたけを食べやすい大きさにほぐし、長ねぎを斜め薄切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、ごぼうとまいたけを炒める。
- ④まいたけが少ししんなりして油が全体にまわったら、牛肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ⑤調味料（酒・しょうゆ・砂糖・みりん）を加え、汁気が少なくなるまで炒める。最後に長ねぎを加え、軽く炒め合わせる。
- ⑥器に盛り付け、万能ねぎと一味とうがらしをかける。



1食分の栄養量

エネルギー	566kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	18.0g
食塩相当量	2.1g



<昆布入りなます>

材料 1人分		
だいこん	70g	
にんじん	10g	
塩	0.3g	
刻み昆布	0.5g	
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1

1人分の栄養量	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.4g

<お吸い物>

材料 1人分	
花麩	2個
みょうが	1個
かいわれ大根	3g
だし汁	130ml
(昆布・かつお節)	
しょうゆ	1g
塩	0.5g

1人分の栄養量	
エネルギー	8kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0g
食塩相当量	0.8g

<フルーツ>

材料 1人分	
すいか	100g

1人分の栄養量	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g

作り方

- ①だいこんとにんじんを干切りにする。
- ②ボールに干切りにした材料と塩をいれて混ぜ合わせ、しばらく置く(10分程度)。
- ③刻み昆布と酢と砂糖を混ぜ合わせる。
- ④だいこんとにんじんから出た水分を捨て、③と混ぜ合わせる。



作り方

- ①昆布とかつお節でだしを取る。
- ②みょうがは縦方向に干切りに、かいわれ大根は2cmくらいに切っておく。
- ③花麩は水で戻して、しぼっておく。
- ④だし汁にみょうが、しょうゆ、塩を入れ軽く煮立てる。
- ⑤花麩、かいわれを入れ火を止める。



作り方

- ①皮をとり、約3cmの角切りにする。
- ②お皿に3つ付する。



七夕



7月7日は七夕ですが、織姫星は「ベガ」、彦星は「アルタイル」という名前の星なのをご存知でしょうか。二つの星は天の川をはさんだ位置にある明るい星で、距離は光の速さで15年かかるほど離れています。