

# 令和元年7月晴れの日献立



## 【献立メニュー】

- ・ごはん
- ・えびフライ
- ・茹でキャベツ
- ・七夕汁

## ☆おやつ☆

- ・七夕ゼリー
- ・せんべい

※家族4人分の場合（こども3歳以上児）、材料及びグラム数

## 【材料】

ごはん	米	.....
えびフライ	えび	.....
	卵	.....
	小麦粉	.....
	パン粉	.....
	キャベツ（添え）	.....

## 【調味料】

油	.....
トマトケチャップ	.....
とんかつソース	.....

## 七夕汁 【材料】

そうめん	.....
人参	.....
おくら	.....

## 【調味料】

出し昆布	.....
削り節	.....
薄口醤油	.....

## 【作り方】

- ごはんの量は、子どもごはん100g、大人200gが目安
- えびフライ えびは皮を剥き背綿を取り、腹側に切り目をいれて真直ぐに伸ばす、尻尾の三角の部分も取る。  
小麦粉、卵、パン粉の順番につけ、油で揚げる。ブラウンソース、キャベツを添える。
- 七夕汁 水から出し昆布を入れ沸騰したら取り出し削り節を入れだしを取る。  
そうめんは茹でておく。出し汁に人参、輪切りにしたおくらをいれる。  
茹でそうめんを加え、調味料を入れる。

## 【グラム数】

300	g
160 (8尾)	g
24	g
24	g
28	g
100	g
揚げ油	g
12	g
12	g
40	g
44	g
20	g
2	g
8	g
16	g