



夏の食材を使った行事食 七夕ひやむぎ膳

天の川に見立てた三色のひやむぎに、にんじん、おくらで星を描きました。なすやゴーヤを使った三品皿、みょうがとしそのごはんで、夏の香りを演出。白と黒の器に彩り豊かな食材が映える楽しい行事食の完成です。

- 1.七夕ひやむぎ (D259KOH)
- 2.夏の香りご飯 (A83B)
- 3.精進揚げ・ゴーヤ炒め・冬瓜と鶏肉の吉野煮 (D263KOH)

1.七夕ひやむぎ (D259KOH)

【材料】：1人分

ひやむぎ(白)	35g
茶ひやむぎ(緑)	10g
赤しそひやむぎ(赤)	10g
にんじん	10g
オクラ	10g
錦糸卵	15g
海老	10g
そうめんつゆ	15g
だし汁	45g
おろししょうが	1g

【作り方】

- ①ひやむぎはそれぞれ分けて茹でる。
 - ②人参は薄い輪切りにして星型に抜いて茹でる。オクラは薄い輪切りにする。(断面が星型になる)
 - ③器にひやむぎ(白)を盛る。色つきひやむぎ、錦糸卵を天の川に見立てて、彩りよく盛りつける。
 - ④②を③にちりばめ、海老も盛りつける。
 - ⑤配膳前にそうめんつゆをかけて提供する。
- ※海老は寿司用に開いたものを盛っても、むき海老を茹でてちりばめても良い。

2.夏の香りご飯 (A83B)

【材料】：1人分

米	50g
いりごま(白)	1g
みょうが	15g
大葉	1/3枚
塩	0.3g

【作り方】

- ①米を炊く。
- ②みょうが、大葉は千切りにする。
- ③①に②、塩、ごまを混ぜ合わせる。

高齢者施設給食

3. 精進揚げ (D263KOH)

【材料】：1人分

南瓜	15g
なす	20g
天ぷら粉	5g
卵	3g
油	3g
抹茶塩	適量

【作り方】

- ①南瓜、なすはスライスし、天ぷら粉を付けて揚げる。
- ②抹茶塩を添える。

3. ゴーヤ炒め (D263KOH)

【材料】：1人分

ゴーヤ	10g
豆腐	20g
豚肉	10g
卵	15g
糸かつお	1g
ごま油	0.5g
淡口醤油	2g
酒	1g
塩・こしょう	0.1g

【作り方】

- ①ゴーヤはわたを取り、薄切りにする。
- ②豚肉は一口大に切り塩・こしょうで味付けし、豆腐は水切りする。
- ③油を熱し、豆腐を割り入れて焼き目をつけ取り出す。
- ④ごま油を入れ豚肉が炒まったら、ゴーヤを加え、ひと炒めし、淡口醤油、酒で調味する。
- ⑤④に③をいれ、割ほぐした卵を回し入れて炒め合わせる。
- ⑥糸かつおを加えて、器に盛りつける。

3. 冬瓜と鶏肉の吉野煮 (D263KOH)

【材料】：1人分

冬瓜	25g
鶏肉	25g
生麩	5g
片栗粉	2g
砂糖	0.5g
みりん	2g
淡口醤油	2g

【作り方】

- ①冬瓜・鶏肉は一口大に切る。
- ②だしで①を煮て、火が通ったら砂糖、みりん、淡口醤油で調味する。
- ③水溶き片栗粉を加えて仕上げる。
- ④器に盛り、別にだしで煮含めた生麩を飾る。