

7月
行事食

七夕そうめん

調理時間

15分



トロミアップ やさしいとろみ



材料【1人分】

そうめん(ゆで)	80g
きゅうり	10g
にんじん	10g
卵	13g
【A】砂糖	2g
塩	0.07g
油	0.5g
めんつゆ(3倍濃縮)	15g
【B】水	85g
トロミアップ やさしいとろみ	1本

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
144kcal	5.3g	2.1g	26.7g	1g

作り方

下準備

フライパンに油をひいて弱火から中火で熱し、混ぜ合わせた【A】を流し入れ、薄く両面焼く。食べやすい大きさに刻む。【B】をよく混ぜる。

- きゅうりは薄い輪切りにしてさっとゆで、食べやすい大きさに刻む。にんじんは軟らかくなるまでゆでて食べやすい大きさに刻む。
- そうめん(ゆで)は食べやすい長さに刻み、【B】の1/4程度で和えて器に盛る。
- ②の上に残りの【B】を適量かけ、きゅうり、にんじん、卵を盛り付ける。

管理栄養士からのPOINT!

中国の古い言い伝えでは7月7日に索餅という細長いお菓子を食べて無病息災を祈る風習があり、それが日本に伝わり七夕にそうめんを食べるようになったそうです。刻んだそうめんが食べやすいようにめんつゆにとろみをつけました。食べる方に合わせてとろみを調整してください。