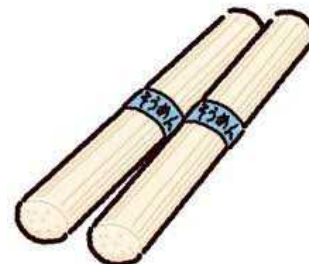
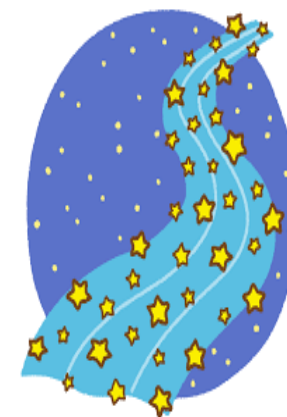


## 【七夕にちなんだ献立】

## 天の川汁

七夕は、「桃の節句」や「端午の節句」と同じ五節句のひとつで、主に7月7日に行う行事です。中国で古くから7月7日に行われていた行事と、日本で古くからお盆の初めに行われていた習慣が合わさり、今の七夕になったと言われています。地域により違いはありますが、昔は主に手芸や裁縫、書道など芸事の上達を祈っていました。

また、無病息災を願ってそうめんを食べることや、身の回りを清潔に保つことも大切にされていたのだそうです。今回は、そうめんを使った「天の川汁」を紹介します。



令和5年7月7日(金)実施

材料	4人分量(g)	作り方
<b>【天の川汁】</b>		
鶏モモ肉皮なし小間肉	60	① 5cmの長さに切り、茹でる。干し椎茸は、戻してせん切りにする。油揚げは、油抜きして短冊切りにする。ほうれん草は、茹でて2cmの長さに切る。長ねぎは、小口切りにする。 ② 混合削り節でだし汁を作る。 ③ 鍋に②と定量の水を加えて、火にかけて、鶏肉・干し椎茸・油揚げを加えて煮る。 ④ 調味料を加えて、葱、ほうれん草を加える。 ⑤ そうめん・かまぼこを加えて、味をととのえて仕上げる。
乾燥そうめん	25	
干し椎茸	3	
油揚げ	25	
星型かまぼこ	60	
ほうれん草	60	
長ねぎ	50	
薄口しょうゆ	12	
混合削り節	16	
水	560	

