

# 夏

平日メニュー



朝	ご 飯	336kcal	主食2
食	五目卵焼き	125kcal	主菜1
	夏野菜サラダ漬け	35kcal	副菜1
	揚げとねぎの味噌汁	36kcal	
	青りんご	54kcal	果物1

**ポイント**

夏の平日は、大門そうめんや鮎、みょうが、どっこきゅうり、呉羽梨など、郷土にゆかりの料理や食材に親しみながら、食べやすく栄養バランスの良いメニューとしました。

**郷土食でしっかり食べる**

近頃、富山の夏は35℃を超える猛暑日が記録されるほど過ごしにくくなり、食欲も落ちがちです。夕食のみょうがが寿司は、祭事などでのめたなし料理として昔から各家庭で作られており、県内では五箇山や富山市(旧大山町)小佐波地区のみょうがが有名です。

みょうがの甘酸っぱく、さっぱりした味が食欲を刺激し、ご飯もしっかりと食べられます。



昼	大門そうめん	402kcal	主食2
食	南瓜のとりそぼろ煮	127kcal	副菜1
	つる豆のごまよごし	65kcal	副菜2
	プルプル! 呉羽梨の豆乳ヨーグルトプリン	143kcal	果物1



間	どうもろこし	99kcal	副菜1
食	牛 乳	101kcal	牛乳2

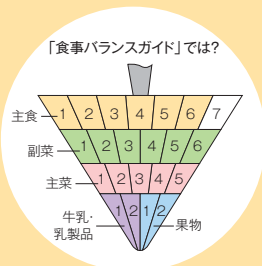


夕	みょうがが寿司	403kcal	主食2
食	鮎の塩焼き	72kcal	主菜2
	どっこきゅうりのあんかけ	35kcal	副菜1
	夏野菜の揚げひたし	84kcal	副菜1

**呉羽梨をデザートに!**

昼食には、呉羽梨を使ったデザートを取り入れました。プルプル! 呉羽梨の豆乳ヨーグルトプリンは、県民の皆様よりご家庭で自慢のヘルシーメニューを募集する「我が家の食育メニューコンテスト」の入賞作品です。

呉羽梨のシャッキリ感に加え、牛乳や豆乳を使用しており、甘みを抑えたカルシウムたっぷりのアイデア料理で、お子様と一緒に作るのも楽しいです。



エネルギー	2,117kcal
たんぱく質	74.9g
脂 質	49.0g
炭水化物	338.4g
食 塩	9.6g

「1日分の適量は、主食5~7つ、副菜5~6つ、主菜3~5つ、牛乳・乳製品2つ、果物2つです。」

## みょうがが寿司



**● 作り方 ●**

- みょうがは良く洗い、沸騰したお湯でさっとゆがき、aの甘酢に漬けておく。その後、縦の薄切りにする。
- ご飯が炊き上がったら、甘酢ですし飯にする。
- ②にみょうがと枝豆を加え、笹の葉の上に盛り付ける。

**● 材 料 ● 4人分**

ご 飯	4杯	a {	
みょうが	8個		
枝 豆	60g		
		酢	大さじ3
		砂糖	大さじ1
		塩	小さじ1/3

## プルプル! 呉羽梨の豆乳ヨーグルトプリン



**● 作り方 ●**

- 梨は食べやすい大きさに、細かく刻む。レモン汁をふりかけておく。
- ゼラチンは水にふり入れる。
- 牛乳、豆乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火から下して、ゼラチンを加える。
- ③にヨーグルトを加えて、冷やしながらか混ぜる。
- 器に①の梨を入れ、その上から④の液を入れて固める。
- 冷蔵庫で冷やし固める。

※ゼリー型で固めてお皿に取り出しでも綺麗です。

**● 材 料 ● 4人分**

呉羽梨	1個	粉ゼラチン	4g
牛 乳	100ml	水	大さじ3
豆乳(無調整)	160ml	砂 糖	大さじ2
生クリーム	30ml	レモン汁	少量
ヨーグルト(プレーン)	100g		