

# 7月誕生会メニュー(平成29年7月11日)担当:樋口

うなぎ散らし あおさのすまし汁 夏の冷奴 赤しそゼリー



常食



刻み食



ミキサー食

## 【今月のポイント】

夏の暑さを乗り切る為に、定番ですがうなぎの蒲焼と今が旬の赤しそを煮だして作った赤しそのゼリーです

### ●うなぎ散らし

散らしのご飯には、散らし寿司の素を混ぜてあります。上にたっぷりの錦糸卵をのせ、真ん中の緑はアクセントに枝豆がのっています。

### ●夏の冷奴

夏は冷奴！ 変わり種でなめたけをかけてみました。

### ●あおさのすまし汁

乾燥のあおさを使用しました。海の香りいっぱいのすまし汁です。

### ●赤しそゼリー

6~8月が旬の赤しそを使用したゼリーです。さわやかなしその香りと、きれいな赤ワイン色に仕上がります。栄養価にもすぐれていて、各種ビタミン、特にAとC、ミネラル、鉄分、ポリフェノールたっぷりで、夏バテ防止に効果があります。