

共食とは「みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること」です。

「共食」は、食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。



レシピの見方

「共食レシピ集」は、みんなで一緒に作り、食卓を囲んで会話を楽しみながら、共に食べることができる料理を掲載したものです。

七夕★そうめん

～味付け手まりそうめん～



家族が食卓を囲んで食事をする以外にも、様々な人と共食する機会を持つことは重要です。共食をする**機会(場所)**をアイコンで表示しています。



共食は食について学べる機会となります。共食を通じて、**伝えたいこと**をアイコンで表示しています。

和食 	作り方 	朝ごはん
栄養バランス 主食 主菜 副菜 	旬 	行事食

食べやすい量のエネルギーと食塩相当量を記載しています。

料理のポイントを紹介しています。



手まり そうめん 1個分

つくだ煮味 51kcal 食塩相当量0.2g
 たらこ味 49kcal 食塩相当量0.3g
 赤しそ味 52kcal 食塩相当量0.2g

かに風味かまぼこ

星型にんじん

材料(作りやすい分量)

- そうめん 3束 (150g)
- つくだ煮味 { のりのつくだ煮 小さじ2
 ごま油 小さじ1
- たらこ味 { たらこ 10g
 マヨネーズ 小さじ1
 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1/2(弱)
- 赤しそ味 { 赤しそふりかけ 1g
 ツナ缶(油漬け) 約1/3缶(20g)

POINT

七夕の行事食である「そうめん」を使用した料理。そうめんに味付けをして、手まりのように丸め、最後にトッピング。みんなで食卓を囲み、夏の行事食を楽しめます。

作り方

- 1 そうめんは記載時間通りにゆで、ザルに移し、流水でよくもみ洗いして、水切りをする。
- 2 それぞれの味付けの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 そうめんは、3等分にして、2とあえる。
- 4 それぞれを4等分に分け、フォークで巻いて盛り付け、トッピング(星型にんじんやチーズなど)で仕上げる。

