

## 下諏訪町保育園給食レシピのご紹介

# 七夕素麺汁

### <材料>

(おとな2・こども2人分)

そうめん(華素麺)	210g	ゆでておく
干し椎茸	6g	戻してスライス。
にんじん	35g	細めの短冊切。
油あげ	35g	細めの短冊切。
おくら	20g	ゆでて、輪切。
砂糖	6g	
しょうゆ	60g	
日本酒	6g	
だし		適宜
水		適宜

### <作り方>

- 1 干し椎茸はもどしてスライスする。  
にんじん、油あげは細めの短冊切にする。
- 2 オクラはへたを切り、ゆでる。  
油あげは熱湯をかけて、余分な油をおとす。
- 3 調味料で汁を作り、にんじんを入れて煮る。
- 4 おくらは薄めの輪切りにして星形にする。
- 5 にんじんが煮えたら油あげを入れて仕上げる。
- 6 そうめんを器に盛り、オクラを麺の上にちらす。
- 7 汁をお椀に盛り、そうめんを入れて食べる。

