



～お子さんと一緒に作ってみよう～

彩りそうめん



栄養価（1人分）
エネルギー：237kcal
たんぱく質：10.9g
脂質：4.8g
食塩相当量：1.7g

材料（2人分）

| | |
|-------------|------|
| そうめん | 2把 |
| おくら | 2本 |
| ミニトマト | 4個 |
| きゅうり | 1/2本 |
| ハム | 2枚 |
| 卵 | 1個 |
| だし汁 | 60cc |
| めんつゆ（ストレート） | 60cc |

かわいく型抜きをして
好きなように盛り付けして
みよう★

暑い季節にぴったりのそうめん
も野菜たっぷり！

作り方

- ① かつおと昆布のだしをとり、めんつゆを入れて冷やしておく。
- ② おくらはさっとゆで、卵は薄焼きにする。
- ③ きゅうりはしま模様になるようにピーラーで皮をむく。
- ④ ③、ミニトマト、おくらを食べやすい大きさに切る。ハムと薄焼き卵は型で好きな形に抜く。
- ⑤ そうめんをゆで、ゆであがったら冷水にとってよく洗い、水気をよく切る。
- ⑥ 器にそうめんを盛り、④の材料をのせる。
- ⑦ 食べる前に、①のつゆをかける。