

つくってみませんか？

夏にさわやかな・・・

めかぶそうめん

《材 料》(4人分)

そうめん	2束(100g)
めかぶ	大さじ4
〔うずら卵	4個
お湯+酢	500+10cc
おくら	4本
だし汁	200cc
〔しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1

徳吉ワ檸檬豆 102 cal

だし汁は少なめで塩分を控えましょう！
そうめんを天の川にみたてて、七夕の献立に



《作り方》

だし汁を煮立てて、調味しておく。

そうめんは端をタコ糸で結んでゆでる。

沸騰したお湯に酢を加えて、うずら卵をおとして穴あきお玉ですくい、ざるにとる。(ポーチドエッグ)

おくらはゆでておく。小口切りにする。

- ④そうめんはそろえて半分の長さにする。
お椀にそうめん、めかぶ、たまご、おくらを盛り静かにだし汁をはる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

