

★今月の給食の新メニューです★

レシピを紹介します

そうめん



《材料》4人分量

そうめん・・・160g 鶏ささみ・・・60g 錦糸卵・・・40g

にんじん・・・20g オクラ・・・24g

かつお・こんぶ出汁・・・110cc しょうゆ・・・大さじ2

みりん・・・大さじ3 鶏ささみの茹で汁・・・50cc

《作り方》

- ①だし汁にしょうゆとみりんを加えて、一煮立ちさせて冷やす。
- ②にんじんは千切り、オクラは輪切りにして茹でる。
- ③ささみを茹で粗熱が取れたら手でほぐす。
- ④①に③の粗熱が取れた茹で汁を入れ混ぜる。
- ⑤ゆであがったそうめんを水でよく洗い、器に入れて②と③と錦糸卵をのせ④をかける。