

そうめんすまし汁（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん, そうめんすまし汁, ベビーホタテのチリソース, メロン, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です

○ 素麺(乾燥)	45g
○ 鶏胸肉	40g
○ なると	40g
○ ほうれん草	40g
○ 長ねぎ	40g
○ しいたけ	4g
○ しょうゆ	大さじ2 1/2
○ 酒	小さじ1
○ 塩	少々
○ 混合だし	720cc

【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしを取る。
- 2 材料は食べやすい大きさに切る。(ほうれん草はゆでてから。)
- 3 そうめんをゆで、ザルにあげて水をきる。
- 4 だしに、鶏肉、しいたけ、なるとの順で入れ、アクをとる。
- 5 そうめん、ほうれん草を入れて調味する。
- 6 仕上げに長ねぎを入れて出来上がり。

【写真】

