

～ そうめん汁 ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	作りやすい分量	
そうめん	3g	1束	① 鍋に湯を沸かし、そうめんをゆでる。ゆで上がったたら、冷水でよく洗う。 ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、オクラは輪切りにする。 ③ 鍋にだし汁と玉ねぎ・にんじんを入れて火にかけて、野菜がやわらかくなったら、塩・しょうゆを加え、味を整える。最後にオクラを加えて、サッと火を通す。 ④ ①のめんを器に盛り付け、③の汁を注ぎ入れる。 …だし汁について… 『かつおだし』等を使用してください。 保育園では『さば節』でだしをとっています。
玉ねぎ	7g	小1コ	
にんじん	4g	1/2本	
オクラ	15g	5本	
だし汁	150ml	約1500ml	
塩	0.3g	小さじ1/2	
しょうゆ	1g	小さじ2弱	

<そうめんの食べ方>

そうめん汁の麺の量を増やせば、主食としても食べることができます。主食として食べるときに気をつけたいのが、**麺の量！！** 暑くて食欲がない…といって、麺ばかり食べていると、ビタミンやミネラルが不足して、体調を崩してしまうことも。麺だけでなく、『野菜』も一緒に食べられるといいですね。

<素麺(そうめん)と冷麦(ひやむぎ)の違いって?>

素麺と冷麦は、見た目は似ていますが、めんの太さと製法が異なります。

小麦粉を細くのぼし、油をぬったものが『そうめん』、

平たくしたうどんの生地を切ったものが『ひやむぎ』です。

