

冷しそうめん

(4人分)

【 材 料 】

そうめん …… 6束
干しいたけ …… 小4枚
にんじん …… 1/3本
うすあげ …… 40g
ねぎ …… 1/4本
小松菜 …… 4株
A { 水 …… 90cc
干しいたけ戻し汁 …… 90cc
めんつゆ …… 60cc
濃口しょうゆ …… 小さじ2
三温糖 …… 小さじ2
めんつゆ …… 適量

【 作り方 】

- ① 干しいたけは戻して千切りにする。
戻し汁はとっておく。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ うすあげは油抜きをして、千切りにする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 小松菜は茹でて2cm程に切っておく。
- ⑥ 干しいたけ、にんじん、うすあげ、ねぎをAの調味料で煮て、冷ましておく。
- ⑦ そうめんを茹で器に盛り、⑥と⑤をのせて上からめんつゆをかける。

給食ではつゆをのばして、汁物として食べられるようにしています。
お家では、好みの濃さにしてくださいね。



冷しそうめんは夏の定番メニューです。氷も使って冷たく冷して学校に届けています