



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



いつものそうめんにとひと工夫を加えて、七夕風に♪

七夕ひと口そうめん

材料	分量 (子ども2人分)	作り方
そうめん	2把 (100g)	① そうめんはゆで、流水で水洗いして水を切り、ひと口大に丸め、皿に置く。 ② オクラは塩をふって板ずりし、さっとゆでて3~4mm幅の小口切りにする。 ③ 皮をむいて3~4mm厚さの輪切りにしたにんじんは、ゆでて粗熱をとり、小さな星型で抜く。 ④ ①の上にオクラとにんじん、ツナ水煮、コーンをのせて飾る。皿の空いたところにもオクラやにんじんを飾る。 《トマトつゆ》 ① トマトジュースと湯、めんつゆを混ぜ合わせ、器に注ぐ。 《豆乳つゆ》 ① 豆乳とめんつゆ、すりごまを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で1分加熱する。 ② 粗熱を取り、器に注ぐ。 ※温かいままでも、冷たく冷やしてもおいしいです。
ツナ水煮 (缶)	1/2缶 (約40g)	
オクラ	2~3本	
にんじん	3~4mm厚さの輪切り 5~6枚	
コーン (缶)	適量	
《トマトつゆ》		
トマトジュース (無塩)	大さじ4	
湯	大さじ2	
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ2	
《豆乳つゆ》		
豆乳 (無調整)	100ml	
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ2	
白すりごま	小さじ1	



POINT

ちょっと変わったつけつゆでいつもと違うおいしさを味わえます。



★ ★ ★
みなさんの願いが天に届きますように...