



油そうめん

材料(子ども1人分)

そうめん	40g	ツナ水煮缶	5g
にら	4g	にんじん	6g
いりこ	4g	油	1g
		しょうゆ	2g
		キャベツ	9g

作り方

- ①にんじん、キャベツを千切りにし、にらを小口切りにする。
 - ②そうめんを短く切って茹でておく。
 - ③フライパンに油を熱し、にんじん、キャベツを炒め火が通ったら、にら、②、いりこを入れる。
 - ④全体に火が通ったら、しょうゆで味付けをする。
- *いりこは子どもたちには細かく刻んで入れた方が食べやすいです。

そうめんチャンフルー

材料(子ども1人分)

ごま油	1g	豚肉	5g
そうめん	12g	キャベツ	9g
たまねぎ	5g	にんじん	5g
油	1g	しょうゆ	1.2g
おくら	4g		

作り方

- ①たまねぎ、キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②おくらは輪切りにし、別茹でをする。
- ③そうめんを製品の規定の時間に茹でる。
- ④③が茹で上がったら油を加え、麺同士がくっつかないようによく混ぜる。
5. 鍋にごま油を熱し、豚肉、①、③を炒め、しょうゆで調味する。
6. ⑤に②のおくらを散らす。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏の弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にピッタリです。

