

皇徳寺保育園



ねばねばそうめん



ねばねばそうめんの作り方

(材料) ※家族4人分(大人2名・子ども2名)
そうめん 6束
にんじん 1本
おくら 1袋
ひきわり納豆 2パック
長いも 100g
しらすぼし 10g
ごま おおさじ1杯
うすくち 小さじ1杯

(つゆの分量)

かつおだし 800ml
うすくち 大さじ2杯
みりん 小さじ1杯
※うどんのつゆのようだと思って下さい

(作り方)

- ①そうめんをゆでておく。
- ②おくらもゆでて、みじん切りにする。
- ③にんじんもみじん切りにしてゆでる。
- ④長いもは軽くゆでて、すりおろす。
- ⑤すべての材料をませ、薄口を入れる。
- ⑥だしを作り、調味料で味付けする
- ⑦お皿に、そうめん・具をのせ、冷たいつゆをかける。

夏の食欲のない時などに、どうぞ！！
毎年、年長さんのアンコールメニューで大人気
おかわりもたくさんほしいと要望があるほどです！！