



汁物

そうめん汁



材料（4人分）

・ 糸かまぼこ	60g
・ えのきたけ	40g
・ ほうれん草	1/4束(50g)
・ 玉ねぎ	1/4個(40g)
・ 人参	1/3本(40g)
・ 星型の麩	4g
・ かつおぶし(だし用)	18g
・ しょうゆ	小さじ2
・ 塩	小さじ1/3
・ 水	600ml

< 作り方 >

- ① 人参はせん切り、玉ねぎはうす切りにする。
えのきたけと糸かまぼこはほぐす。
- ② ほうれん草はさっと茹でてから水で粗熱をとり、軽く水分を絞り、3cm幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れて沸かし、かつおぶしでだしをとる。
- ④ 人参、玉ねぎを入れて煮る。えのきたけ、かまぼこも加える。
- ⑤ 食材に火が通ったら、しょうゆと塩で味付けをする。
- ⑥ ほうれん草、星型の麩を加えてさっと煮たら、出来上がり。

ポイント

- ・ 糸かまぼことえのきたけで天の川をイメージしています。
- ・ 糸かまぼこがない場合は、かまぼこを細長く短冊切りにして使用しても良いです。