

●七夕そうめん汁 天の川風

栄養成分 1人分

エネルギー	160kcal
たんぱく質	8.6g
カルシウム	56mg
食塩相当量	1.8g

材料 4人分

鶏もも肉	80g
玉ねぎ	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
小松菜	1/4束(75g)
にんじん	3cm(約40g)
かまぼこ	3cm(約50g)
オクラ	2本
そうめん	1束(乾50g)
卵	1個
サラダ油	大さじ1/2
水	4カップ

【A】

鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
ごま油	小さじ1



作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょう(分量外)をします。玉ねぎ、パプリカは長さを半分に切って薄切りに、小松菜は3cm長さに切ります。にんじんとかまぼこは5mm厚さに切り、星型で抜きます。オクラは下茹でし、小口切りにします。そうめんは硬めに茹で、流水で洗ってざるにあげ、水気を切ります。
- 2 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、鶏肉を炒めます。肉の色が変わってきたら玉ねぎ、パプリカ、にんじんを加えて炒め、全体に油がなじんだら小松菜とかまぼこを加えて軽く炒め、水とAを加えます。
- 3 ②が沸騰してアクが出てきたら除き、具材に火が通ったら、①のそうめんとおクラを加え、ひと煮立ちしたら最後に溶き卵をまわし入れます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

そうめんを天の川に見立て、カラフルな星を散らした具だくさんの汁物です。じつは、切り口が星型になるオクラのトッピングもポイントです。知らない子どもも多いので、「オクラは切るとこんな形になるんだよ」と教えてあげましょう。七夕の楽しい行事にあわせて、食材の知識も学べるメニューです。