

そうめんスープ

今月のおすすめ



～材 料～
(子ども4人分)

干そうめん 40g

人参 20g

オクラ 30g

油揚げ 12g

ホタテ缶 1個

しょう油 大さじ1

塩 小さじ1/2



～作り方～



- ① そうめんは茹でておく。
- ② 人参は千切り、えのきは石突をとり4等分、油揚げは縦半分を5mm厚さ、おくらも5mm厚さに切る。
- ③ 鍋にホタテ缶と水を入れ沸かし、②を入れて煮る。
- ④ Aの調味料で味付けする。
- ⑤ 最後に①を入れて出来上がり。

