

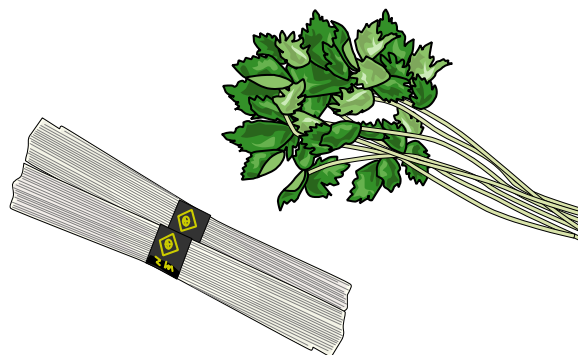
そうめん汁



●栄養価	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.3g
塩分	0.9g

<作り方>

- ① **そうめん**は4つに折って、茹でる。
- ② 三つ葉は1cmに切って、熱湯、冷水をかける。
- ③ 出し汁に**調味料**で味をつけ、加熱する。
- ④ おわんに、①、②を入れ、③を注ぐ。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
そうめん	28 g (茹で4倍) (1/2束)	1 / 4 カット	2cm	くたくたに茹でて あらみじんにする	くたくたに茹でて みじん切りにする	もぐもぐを ペーストにする
みつば	8 g	1 cm		水を足してミルサーにかけてこす		
調 味 料	しょうゆ	大さじ 1				
	酒	小さじ 1				
	塩	少々				
	だし汁	600cc				

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。