

にゅうめん

材料（4人分）

そうめん 100g、ゆで卵（輪切り）1個分

人参 20g、ほうれん草 50g

だし汁 520g（かつお適量）

淡口しょうゆ 20g、塩少々、みりん 2g

- (1) そうめんは、茹でておく。
- (2) 鍋で、だしをとり、淡口しょうゆ・みりん・塩で味をつける。
- (3) ほうれん草は、茹でて食べやすい大きさに切る。
- (4) お椀に、(1)のそうめん・(2)のだしを入れて、輪切りのゆで卵・(3)のほうれん草を飾る。



栄養士からのコメント

冷たくしても、暖かくしてもおいしいおやつで、きゅうり・干し椎茸などを加えると、よりおいしくなります。