

七夕★そうめん

～味付け 手まり そうめん～



手まり そうめん 1個分

- つくだ煮味 51kcal 食塩相当量0.2g
- たらこ味 49kcal 食塩相当量0.3g
- 赤しそ味 52kcal 食塩相当量0.2g

かに風味かまぼこ

星型にんじん

材料 (作りやすい分量)

- そうめん 3束 (150g)
- つくだ煮味 { のりのつくだ煮 小さじ2
ごま油 小さじ1
- たらこ味 { たらこ 10g
マヨネーズ 小さじ1
めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1/2弱
- 赤しそ味 { 赤しそふりかけ 1g
ツナ缶 (油漬け) 約1/3缶 (20g)

POINT

七夕の行事食である「そうめん」を使用した料理。そうめんに味付けをして、手まりのように丸め、最後にトッピング。みんなで食卓を囲み、夏の行事食を楽しめます。

作り方

- 1 そうめんは記載時間通りにゆで、ザルに移し、流水でよくもみ洗いして、水切りをする。
- 2 それぞれの味付けの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 そうめんは、3等分にして、2とあえる。
- 4 それぞれを4等分に分け、フォークで巻いて盛り付け、トッピング(星型にんじんやチーズなど)で仕上げる。

