

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 |

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) 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。

