

# 七夕★そうめん

～つけ汁のアレンジ～



千切りにしたピーマンをそうめんと一緒にゆでて加えると、お子様でも苦みを気にせず、いただけます。

つけ汁1/4量

カルボナーラ風味	66kcal	食塩相当量0.4g
白だしレモン味	4kcal	食塩相当量0.8g
トマト味	18kcal	食塩相当量0.4g

## 材料・下準備（作りやすい分量）

カルボナーラ風味	卵	2個
	無調整豆乳	200ml
	顆粒コンソメ	小さじ1
	粉チーズ	大さじ1
	ゆでた星型にんじん	適宜
白だしレモン味	レモン汁	大さじ1
	白だし	大さじ2
	水	200ml
	こねぎ	適宜：小口切り
トマト味	トマト	1/2個(100g)：角切り
	トマトジュース (食塩無添加)	200ml
	水	100ml
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1弱

## POINT

七夕の行事食である「そうめん」のつけ汁をアレンジしました。色々な味を楽しみながら、みんなで食べることができます。



## 作り方

### 【カルボナーラ風味】

- 鍋に卵を割り入れ、よく溶く。
- 1にその他の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 中火で加熱し、鍋の周りが固まってきたら、火を止め、すぐに器に移し替え、ゆでた星型にんじんのをのせる。

### 【白だしレモン味】 【トマト味】

- 全ての材料を混ぜ合わせる。