

我が家のレシピ大募集  
 スタミナ料理やさっぱり料理、うちの子ども好きメニューなどの  
 保健給食部

料理名 ちらし そーめん

材料名	分量 2人分	作り方
ソーメン	4束	①ソーメンをゆでて、冷水でしめる。
オクラ	2本	②好きな皿に1口分ずつソーメンを丸めてのせ。
トマト(ミニ)	6個	③オクラをゆでて、5ミリ幅に切る。
錦糸卵	1つかみ	④ソーメンの皿に切ったオクラ、トマト、卵をキレイにちりばめる。
きざみのり	好きなだけ	⑤のりもちらして
		できあがりー!!

おすすめポイント  
 具材は、ゆでた豚肉やゆで玉子、さくらんぼ等色々乗ります!



保護者名 金丁田 千夜鳥  
 (児童名) 金丁田 楓



そうめんは夏にぴったりのメニューですね。オクラや錦糸卵、ミニトマトでいろいろもきれいです。めんつゆをつけていただきます♪