

たなばたじる 七夕汁

<材料 (4人分)>

- ・だし汁 700ml程度
- ・にんじん (短冊切り) 40g
- ・大根 (短冊切り) 40g
- ・なると巻き 20g
- ・オクラ (輪切り) 20g
- ・そうめん 40g
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・食塩 小さじ 1/3
- ・酒 小さじ 1/2



7月7日の七夕の日の給食に
出ました。にんじんと大根を「短冊」、そう
めんを「天の川」と「織り姫が織る糸」、
オクラを「星」に見立てた汁物です。

<作り方>

- ①だしを取る。
- ②にんじんと大根、なると巻き、オクラを切る。
- ③だしの入った鍋ににんじんと大根、なると巻きを入れ、煮る。
- ④野菜に火が通ったら調味料を入れ、味を調える。
- ⑤オクラとそうめんを加え、やわらかくなるまで煮る。