

## 汁物

## そうめんスープ



### 料理の特徴

そうめんのつるりとしたのと越しが楽しめる、あたたかい汁物です。給食では、そうめんを天の川に見立て、七夕の行事食として提供しています。

エネルギー53kcal、食塩相当量 1.4g

### 材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

### 作り方

だし汁	600g（3カップ）
とり肉（もも皮なし）	40g
にんじん	40g（中1/4本）
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2弱
なると	32g
そうめん（乾）	32g
ほうれん草	24g（1株）

- 1 とり肉は小さめのひと口大、にんじんは短冊切り、なるとは薄切りにする。ほうれん草はラップに包み、600Wの電子レンジで40秒程度加熱する。冷水にとって冷やし、水気を切って2cmの長さに切る。そうめんは半分に折り、固めにゆでる。
- 2 鍋にだし汁を入れて加熱し、とり肉を入れ、適宜あくを取る。
- 3 にんじんを入れ、やわらかくなったら、調味料を加え、なるとを入れる。
- 4 固ゆでしたそうめんと下ゆでしたほうれん草を入れ、仕上げる。

### 給食の献立（小学校）



ごはん  
さばのカレー揚げ  
ごまきゅうり  
そうめんスープ  
七夕ゼリー  
牛乳

※だしのとり方は、レシピ動画や「混合だし（こんぶとかつお節）」のレシピをご覧ください。  
※にんじんは型抜き等を使用して、星形にしてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～  
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会