

《冷やしそうめんの作り方》

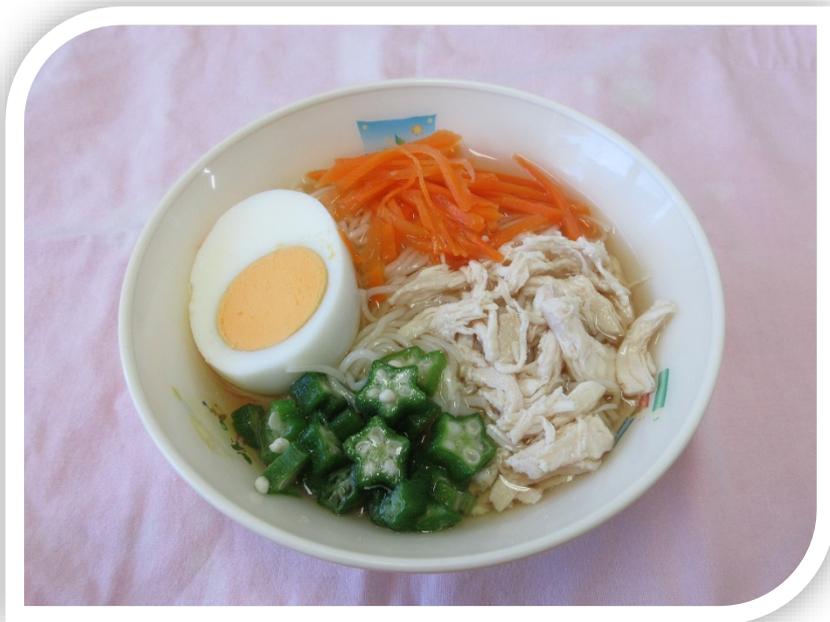
<材料> 幼児食 1人分

・そうめん	25グラム	・鶏ささみ	15グラム
・かまぼこ	1切れ	・卵	1/2個
・人参	10グラム	・オクラ	1/2
・だし汁(削り節 3グラム)	120ml	・塩	0.3グラム
・しょうゆ	2.0グラム	・酒	1.0グラム

<作り方>

1. だし汁と塩、しょうゆ、酒 を加え煮て「つゆ」を作り冷ましておく。
2. 鶏ささみは小さめの一口大に切る。
3. そうめんは半分に切って茹でる。
4. かまぼこは縦半分に切ってから 3~4ミリ幅くらいに切る。
5. 卵は茹でて殻をむき、縦半分に切っておく。
6. 人参は2~3cmの短冊切にして茹でる。
7. オクラが塩をまぶして手で軽くもみ、産毛を取ってから熱湯でサッと茹で小口切にする。

～ 盛り付け ～



※つゆを沸騰させずに肉を入れると濁るので沸騰させてから入れる。

※鶏は「だし」からいれるとかたくなるので注意する。