

# すましそうめん



ひとくちメモ



給食では七夕の頃にすましそうめんが登場します。  
中国では「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子を七夕に食べると無病息災で過ごせるといわれていました。索餅はやがてそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったという説や、天の川や織姫の織る糸に見立てたという説があります。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

そうめん	1/2束(50g)
うずら卵(水煮)	8~10個
鶏肉(小間)	50g
にんじん	20g
こまつな	1株
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
だし汁	700cc



1 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。



2 にんじんをせん切りにする。



3 そうめんをかためにゆで、水にさらす。



4 だし汁に鶏肉・にんじんを入れ煮る。  
煮えたらうずら卵・しょうゆ・塩を入れる。



5 そうめんを入れ、しょうが汁とこまつなを入れる。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 97kcal  
たんぱく質 6.0g

### ★だしのとり方★

1. 昆布(5cm)はさっと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!

📷ここをタップ



鶏ごぼうごはん 牛乳  
すましそうめん  
えだまめ

2021年7月の給食献立より

