

レシピ紹介：七夕メニュー

- * ごはん
- * 七夕スープ
- * 煮込みハンバーグ
- * ミックス野菜
- * パイナップル



<七夕スープ 材料：4人分>

- ・そうめん・・・1束(40～50g)
- ・オクラ・・・2個
- ・ねぎ・・・1/3本(輪切り)
- ・人参・・・1/5個(星形にくり抜く)
- (出汁・調味料)
- ・煮干・・・12g
- ・薄口醤油・・・大さじ1
- ・食塩・・・少々

<作り方>

- 1.そうめんは茹でてお椀に盛り付けます。
- 2.煮干で出汁を取り、野菜が柔らかくなったら醤油と食塩で味を調えます。お椀に盛り付けて出来上がりです。