

夏の太陽のめぐみにかんしゃしよう!

ひの なつやさい

日野の夏野菜をおいしくたべよう!!

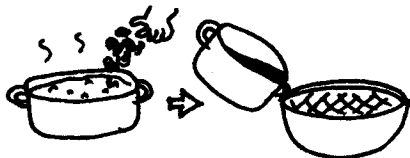
としぞうひやしうどん

材料 (5人分)

としぞううどん	500g	かつおぶし	10g
トマト (日野菜)	1こ	★さとう	20g
きゅうり (日野菜)	1/2本	★しょうゆ	25cc
なす (日野菜)	1本	★みりん	25cc
たまご (日野菜)	2.5こ	★しお	小さじ1強
ブルーベリー (日野菜)	てきりよう		

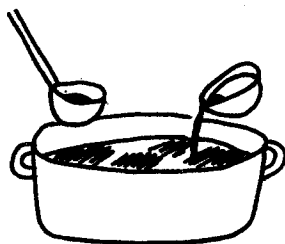
作り方

① かつおぶしでだしをとり、つゆを作る。



ふっとうしたお湯にかつおぶしを入れてざるです。

② ①に★を入れてあじをととのえる。できたら冷蔵庫で冷やす。



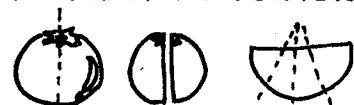
♪てつくりのめんつゆ♪
かつおぶしのかおりがGood!!

③ やさいを切る

きゅうりは干切り



トマトは1/4のくしがた切り



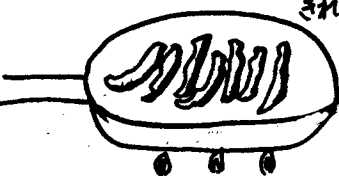
なすはたてに1/8にきる



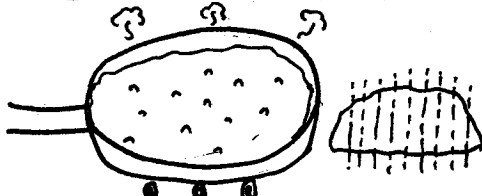
↑は少しきつめのあとは手で切る!

④ フライパンにしょう

りょうの油をしいてなすをやく。なすは油でいためるときれいなうになるよ!!



⑤ きんしたまごを作る。



たまごをといてフライパンにながしいれ、うすくやく。冷めたらほそく切る。

⑥ うどんをゆでる。

ゆでたらざるにあげ

みず水にさらす。

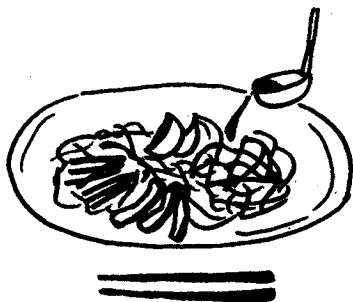


めんがくっつかないようにさいばしでゆくりませる。

⑦ 皿にうどんをもり野菜

ときんしたまごをトッピングして、さいごにつゆを

かけて完成!!



ブルーベリー入り
フルーツポンチをそえて



さかえまち児童館
おひるごはんをつくろう
2014. 8. 22