



1人分
約 **115** kcal

【材料】(4人分)

ふしめん…60g	ゆでたうずらの卵…8個
オクラ…20g	だし汁(かつお・昆布)…800cc
スイートコーン(粒)…40g	うすくちしょうゆ…小さじ $\frac{1}{3}$
タマネギ…80g	塩…適宜
ニンジン…20g	※ふしめんが含む塩分を考慮して、調整してください。
かまぼこ…40g	

【作り方】

- ①オクラは小口切り、タマネギは3mmの薄切り、ニンジンはいちょう切りに。かまぼこは星型に抜いて薄切りにしておく。
- ②だし汁を沸かし、タマネギ、ニンジン、スイートコーンを加えて少し煮る。
- ③ふしめんとうずらの卵を加えてふしめんが火が通れば、うすくちしょうゆを加えて味を整える。
- ④器にそそぎ、オクラとかまぼこを加える。

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。

夏野菜をおいしく
ふしめん汁



👉 アレンジのポイント!

スイートコーンをプラス
旬のスイートコーンの甘味とプチプチ食感を楽しみましょう

ふしめんを増量
食べ応えがあるようにふしめんの量を3倍に
※ふしめんに合わせ、だし汁も増量しています



アレンジのもとにした学校給食「ふしめん汁」

旬の夏野菜、オクラとスイートコーンをふしめん汁で楽しみましょう。他の季節なら、青味をネギに変えたり、食べて菜やコマツナ、ホウレンソウ、水菜などを加えてもおいしくできます。ふしめん汁は香川県の郷土料理。ふしめんとは、そうめんを作る過程で麺を棒で伸ばして乾燥させる際、棒に引っかかっていた端の部分です。七夕には、天の川の流れにみたてたそうめん料理を食べる風習が残っており、給食では、星形のかまぼこを使っています。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会