

おぼしさまじる

7月

摂津市立認定こども園

<材料>

<2人分>

はるさめ	8g
オクラ	10g
えのきたけ	20g
にんじん	20g
湯葉(干し)	4g
だし汁	240~300ml
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

はるさめ …戻して食べやすい長さに切る
オクラ …小口切り
えのきたけ…根元を切り、小口切り
にんじん …千切り
だし汁 …だし昆布と鰹節でだし汁をとる
または、お好みのだしの素等で希釈



- ①出し汁に人参、えのきたけ、湯葉を加え煮て調味する。
- ②はるさめ、オクラを加え火をとす。

みんなで作ってね☆

七夕の献立としてこども園で提供している献立です。

オクラの切り口が星形でユニークなので、見た目も楽しく子どもの興味をひきます。オクラのネバネバ成分は、腸の健康や胃の働きを助ける効果があります。

