

お家でも作ってみませんか？

## 豆腐とたまごのにゅうめん（そうめん2束分）

そうめん 2束分  
だし汁 2カップ  
絹ごし 1/4丁  
溶き卵 1個  
塩 少々  
しょうゆ 少々  
三つ葉 少々  
片栗粉 少々

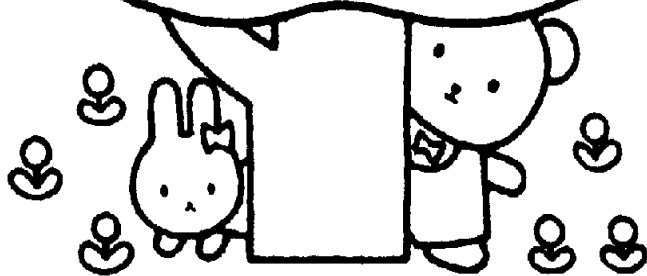


### 作り方

1. そうめんはゆでて食べやすい長さしておく。
2. みつばは、適当な大きさに切っておく。
3. 鍋にだし汁を煮立て、そうめん、小さく切った豆腐を入れ、塩、しょうゆで味付けし、同量の水で溶いた片栗粉を回しいれ、とろみをつける。
4. 溶き卵を回しいれ、小さく切ったみつばを加え、火を止める。

### そうめん（麺類料理）

そうめんの原料である小麦の主な栄養素は糖質で、主要なエネルギー源となり、不足すると疲れやすくなったり、糖質を補うためにタンパク質が使われ、筋肉量が減少したりもするため、主食になる炭水化物を摂ることは子どもたちのエネルギー補給の為にも大切です。お昼ごはんなどに麺類を利用するときは、煮汁に豆腐や卵、野菜などを一緒に炊きこむことにより、麺料理そのものに「主食」「主菜」「副菜」が揃うように工夫しましょう。



1.6歳から3.6歳児頃対象

栄養士が毎月1品作ってご紹介しています。  
お子様の試食もOKです。相談もできます。



ご予約は柏原市立保健センターまで  
072-973-5516