



おやこで あそぼう

おうちで児童館

vol.31

作成：杉並区子ども家庭部児童青少年課



ファミリー向け

～今回のテーマ～

パパと作ろう！ママと作ろう！

いろいろそうめん



☆用意するもの・めんつゆ [水500ml、煮干し10g、こんぶ5cm、かつお節10g (4人分) しょうゆ1/4カップ、みりん1/2カップ]

そうめん4束、好みの具（とり肉、卵、きゅうり、トマトなど）

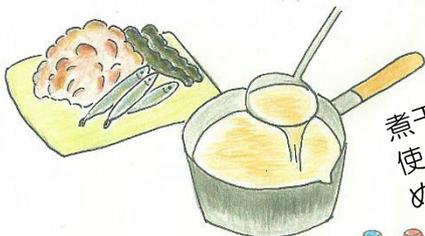
鍋、おたま、ざる、お皿

☆作る時の注意点・たっぷりのお湯を使うので、やけどに注意してください。



①めんつゆづくり

- 鍋に水、煮干し、こんぶを入れて火にかけて沸騰前にかつお節を入れ、煮立ててざるなど使ってこす。
- しょうゆ、みりんを加え、もう一度煮立て、冷ましておく。



煮干し、こんぶ、かつお節を使った「こだわりのダシ」でめんつゆをつくろう！



②そうめんをゆでる

- そうめんはたっぷりのお湯でゆで、ふきこぼれそうになったらコップ1ぱいほど差し水をする。
- 再び沸騰したら、ざるに上げ、水でやさしく洗い、水をきる。



差し水をするとうめんを上手にゆでることができます！

③もりつけ

- でき上がったそうめん、蒸したとり肉、うす焼き卵、きゅうりの干切り、トマトなど、好みの具をのせていただきます。



星形に切った野菜や卵をトッピングしてオリジナルそうめんに！暑い夏にぴったり！！

ゆうライン

ご紹介します♡

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。お子さんのこと、子育てのこと、ご家族のことなど、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎5929-1901

月曜～土曜の午前9時～午後7時（祝日・年末年始を除く）



今回のおうちで児童館は子ども・子育てプラザ下井草の職員が作りました。

