

# オクラ入りそうめん汁

オクラを輪切りにして「星」、そうめんを「天の川」に見立てて七夕メニューとして献立に取り入れています。



オクラを輪切りにすると、星のような形になります。

## 材 料 4人分

・たまねぎ	1/2 個	くし形切り
・すまき	40 g	輪切り
・そうめん	20 g	
・オクラ	20 g	輪切り
・しょうゆ	大さじ 1/2	
・塩	少々	
・昆布	6 g	
・削り節	16 g	
・水	600 c c	

いろどりをよくするために、にんじんを星型に切って入れてもいいですね。



## 作り方

- 1 昆布と削り節で、おいしいだしをとる。
- 2 たまねぎ、すまき、そうめん を入れ調味料で味を調える。
- 3 オクラを入れて仕上げる。



☆オクラは、切ったときにネバネバとしたぬめりが出るのが特長です。汁に入れると、とろみがつき食べやすくなります。