

七夕汁

材料（4人分）

ビーフン	32g
鶏肉	40g
玉ねぎ	80g
にんじん	60g
オクラ	20g
干しいたけ	2g
削り節	6g
だし昆布	1枚



A	薄口しょうゆ	小さじ2
	食塩	少々
	みりん	小さじ1/2
	水	400g

作り方

- ① 鍋に水、だし昆布を入れ、中火で熱する。
- ② 昆布に気泡がつき始めたら、昆布を取り出し削り節を加えて約1分加熱し、削り節を取り出してだしを作る。
- ③ 干しいたけは水でもどし、3mm幅の薄切りにする。
- ④ 鶏肉は一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ⑤ オクラは5mm幅の輪切りにし、さっと下ゆでする。
- ⑥ ②のだしを熱し、鶏肉を入れて煮る。
- ⑦ 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、干しいたけの戻し汁を加えて煮、Aの調味料を加えて味をととのえる。
- ⑧ ビーフンを加えて少し煮たら、オクラを加えて仕上げる。

七夕は天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。給食では、そうめんのかわりに、長時間加熱してものびにくいビーフンを入れています。