

作ってみよう♪

七夕メニュー（離乳食・幼児食）



★お星さまいっぱい七夕そうめん★

【材料 4人分】

そうめん	適量
きゅうり	2本
薄焼き卵	1枚
スライスチーズ	適量
茹でたオクラ	適量
茹でたにんじん	適量
ミニトマト	2個
麺つゆ	適量
(かぼちゃ)	適量



七夕にピッタリな星のそうめんです★

【作り方】

- ① きゅうりはピーラーで長くスライスする。薄焼き卵、チーズ、にんじんは、星型のクッキー型で星型に型抜く。ミニトマトは半分、オクラは小口切りにする。
- ② 半分、または3等分に折ってそうめんを茹でる。そうめんを右下のように箸、またはフォークで適量を取りぐるぐる巻く。
- ③ 巻いたそうめんのスライスしたきゅうりを巻き付ける。天の川に見立ててスライスしたきゅうりも写真の様に置く。
- ④ ③の上にミニトマト、薄焼き卵、にんじん、オクラなどの星を盛り付けて完成★
- ⑤ おまけにかぼちゃの茶巾（加熱した後つぶし、塩等で味付けする）も添えても good。

