

# 第4回 お料理クラブのご案内

**日時** 7月24日(水)10:30より  
**場所** ひいらぎの杜 喫茶コーナー  
**内容** そうめんチャンフルー  
みそ汁作り

※お料理クラブ参加者は喫茶コーナーにて  
昼食を食べて頂きます。

♪ 当日のメニュー ♪

★ごはん

★炊き合わせ

★そうめんチャンフルー

★みそ汁(小松菜・えのき)

★夏みかん缶

## ♪ そうめんチャンプルーの作り方 ♪

- ① 野菜を細切りにします。
- ② そうめんは茹で時間より2分ほど短めに茹でます。茹で上がった後、ザルにあげて洗い、水気を切ります。
- ③ フライパンにごま油をひいて熱します。
- ④ 火の通りにくい野菜から順番に炒めます。
- ⑤ 野菜に火が通ったらそうめんを入れて炒めます。
- ⑥ ツナを入れ、調味料を入れて味付けをします。
- ⑦ お皿に盛って完成です。

♪ 材 料(4人分) ♪

- 人参……28g
- ピーマン……40g
- 玉ねぎ……40g
- そうめん……32g
- ツナ缶……40g
- ごま油……8g
- 醤油……10g
- 塩こしょう……適量

## ♪ みそ汁の作り方 ♪

- ① 小松菜とえのきを食べやすい大きめに切ります。
- ② だし汁の中に野菜を入れ、火が通るのを待ちます。
- ③ 野菜に火が通ったら、みそを入れて味付けをします。
- ④ みそ汁椀に盛りつけて完成です。

## ♪ 材料(4人分) ♪

- 小松菜……40g
- えのき……40g
- だし汁……520g
- みそ……32g