

## 夏野菜そうめん（7～8か月頃）

～暑い夏におすすめの1品です～

### 【材料】

そうめん（乾麺）	10g
トマト（裏ごししたもの）	大さじ1
ナス	10g
だし汁	大さじ2



### 【作り方】

- 1 そうめんは、乾麺の状態でも細かく折り、表示より長めにやわらかくなるまで茹でて、冷水にとって洗い、水けを切っておく。
- 2 なすは皮をむいて、細かく刻み、水にさらしてあく抜きした後、水けを切っておく。
- 3 耐熱容器に1、2、トマト、だし汁を入れ、ラップをして約1分加熱する。

そうめんなどの乾麺には塩分が含まれているので、  
茹でた後によく水洗いして使用しましょう！  
乾麺は、手でポキポキと折ってから茹でると、茹でた後に切らなくても  
そのまま使えるのでおすすめです！

