



【材料】（4人分）

そうめんうり	1/2 個
人参	4 cm
干しいたけ	3 枚
干しいたけの戻し汁	200 c c
ささみ（酒蒸し）	2 本分
砂糖・みりん	各大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
しょうが	1 かけ
片栗粉	小さじ 1.5

【作り方】

①そうめんうりは、3 cm程度の輪切りにし、竹串が刺さるまで茹でる。

水にとってほぐす。水分を固く絞る。

②人参を千切りにする。

③干しいたけは、水で戻し千切りにする。

④②③をしいたけの戻し汁としょうゆ、砂糖、みりん、しょうがのみじん切りを入れて、人参がサクサクの食べ頃まで煮て、ささみを加える。

⑤水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

⑥器にそうめんうりを盛り付け、その上に⑤のあんをかける。上に白ごまを散らす。

