



# そば寿司

手塚恵子さん作

## 材 料

そば	(生そば)	100g		
海苔		2枚		
具材				
豚肉の薄切り		120g	砂糖 大1.5杯	醤油 大1.5杯
			和風だし 少々	七味 少々
卵		1個	砂糖 小0.5杯	塩 少々
しそ		3枚		
紅生姜		少々		
(青菜など彩りに入れても可)				

## 作り方

- ① 豚肉を細切りにし、砂糖、醤油、和風だしを入れて汁がなくなるまで炒め煮して置く。
- ② しそは細切りにし、たまごは、味を薄めにした厚焼き玉子を作り具に入れるように細切りにして置く。
- ③ たっぷりのお湯を沸騰させて蕎麦を茹で、十分にぬめりを取った後冷水にてそばをしめ、ザルに取り十分水を切っておく。
- ④ 巻きすに海苔を敷き、下5センチ程残しお蕎麦を揃えて均等に敷く。
- ⑤ 4の上に1, 2で作っておいた具材を並べしっかりと巻く。
- ⑥ 包丁を少しぬらして、潰さない様に切り盛り付る。