

# そば寿司

## 材料 4人分

- 
- 寿司揚げ……………20枚      油……………適量
  - A { 水……………1/2カップ
  - しょうゆ……………1/2カップ
  - 酒……………1/2カップ
  - 砂糖……………3/4カップ
  - 乾そば……………1束
  - 長ねぎ……………適量
  - 七味唐辛子……………適量

## 作り方

### 主食

- ① 寿司揚げは湯をかけて油抜きをし、半分に切って袋状に開く。Aを合わせて煮て冷ましておく。
- ② 乾そばを半分に折って、少し硬めにゆでる。  
水にさらして、水けをしっかり切る。
- ③ ゆでたそばを油で炒め、おろし際にきざんだ長ねぎと七味唐辛子を加える。
- ④ 味つけた寿司揚げの中に、③のそばを詰める。