

【七夕そうめん】 2人分

(材料)

そうめん	2束
オクラ	2本
きゅうり	1/4本
人参	10g
たまねぎ	15g
干しいたけ	1/2枚
昆布・かつおのだし汁	200g
醤油	小さじ 1.5
本みりん	小さじ 1.5

(作り方)

- ①オクラは茹でて、小口切りにする。きゅうりは、半月の薄切りにする。塩もみをする。
- ②たまねぎは、薄切りにする。人参は千切りにする。人参の星型を2枚作る。
- ③干しいたけは、戻した後食べやすい大きさに切る。醤油、みりんできずる。
- ④昆布・かつおのだし汁としいたけの戻し汁を合わせ、火にかける。たまねぎと千切りにした人参を加えて煮る。星型の人参は、茹でる。
- ⑤そうめんは、たっぷりの湯で湯掻く。
- ⑥④のたまねぎと人参が柔らかくなったら、しょうゆと本みりんを加えて味を調える。
- ⑦⑥のだし汁を冷やす。
- ⑧⑦にオクラときゅうりを加える。
- ⑨器にそうめんを盛る。⑧のだし汁をかける。しいたけと星型の人参をのせる。

※大人の方なら、生姜やミョウガなどの薬味を加えて頂くとさらに美味しくいただけます。

