

十割そば

通年

お手軽！そばカナッペ

- 十割そばを素揚げして、表面はパリッと中はもっちりのおつまみの出来上がり。
- ゆでた後のそばに小麦粉をまぶしておいて、鉄板で表面がカリッとするまで焼きます。
- 上に乗せるものは、おつまみっぽくチーズや田楽みそ等お手軽なもので美味しく。
- カタチや食感が面白いので、パーティのオードブルや、お子様のおやつにもオススメ。

表面パリッと中はもっちり！見た目も楽しいそばのアレンジレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2~4人分) 1食あたり 580kcal

材料名	分量	カロリー
十割そば (麺のみ)	150g	359
小麦粉 大1	8g	33
揚げ油 (吸油分)	10g	92
クリームチーズ	10g	35
きざみ海苔	2g	4
わさび	小1	3
田楽みそ 大1	21g	54
けしの実	適量	-

▼作り方▼ 参考調理時間 20分

①	ふつとうしたお湯で麺を 2分程 ゆで、湯切りして水で洗った後、小麦粉をまぶしておく。
②	フライパンに多めに油をひいて熱し、一口大にまとめたそばを揚げる(焼く)。
③	片面がカリッとしたら裏返して両面を揚げた後、油を切って冷ましておく。
④	半分にはきざみ海苔の上に小さくカットしたクリームチーズを乗せ、ワサビを飾る。
⑤	半分には田楽みそを乗せ、けしの実を飾って、平らなお皿に盛り付けて出来上がり。