

十割そば

通年

ぱいぱい和風あんかけそば

- 十割そばを素揚げすると、表面はパリッと中はもっちり、ボリュームアップ。
- 中華のおこげ風にアレンジした“和風あんかけそば”、野菜をたっぷりヘルシーに。
- 1食分の“そば”と“つゆ”を使って、2人分のメニューとして。
- 栄養満点レシピなので、ランチや夜食メニューにもピッタリ。

野菜たっぷり！和風のそばを“おこげ風”にアレンジしたレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 375kca

材料名	分量	カロリー
十割日本そば(1食分)	170g	361
小麦粉	大1/2	17
揚げ油 (吸油分)	10g	92
水	300ml	-
水溶き片栗粉	大2	41
豚肉	80g	202
にんじん	30g	10
白菜	2枚	26

▼作り方▼

参考調理時間 30分

①	ふっ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	フライパンで油を熱し、そばを広げ入れ焼き色がつかうまで両面を揚げる。(おこげ風に)
③	表面がパリパリになったらキッチンペーパーの上にとりだし余分な油を除き、一口大に切る。
④	豚肉、白菜は一口大、にんじんは短冊切りにして炒め、そばつゆと分量の水を入れて煮込む。
⑤	つゆがひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
⑥	器にそばを盛りつけ、あんかけ野菜をかけて出来上がり。