

十割そば

通年

# 鴨せいろ風 鶏とネギのつけそば

- ねぎと鶏肉で鴨せいろ風つけそば。
- ざるそばつゆに鶏肉のだしがプラスされ、こくのあるそばつゆ。
- 年越しそばにはもちろん、ちょっとしたおもてなしにもお上品でピッタリ。

年越しそばにピッタリ！簡単で上品な十割そばです



▼使用商品▼  
十割そば

▼材料▼(2人分)

1食あたり 469kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

	分量	カロリー
十割日本そば(つゆ付)	340g	722
水	100ml	-
鶏もも肉	50g	100
ネギ 1/2本	40g	115
七味唐辛子	お好みで	-

①	鶏肉は1cm角の食べやすい大きさに切る。
②	ネギ小さい短冊切りにしておく。
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	鍋にざるそばつゆと分量の水を入れ、温まったら鶏肉を入れ、火が通ったらネギを加え火を止め、つけつゆの出来上がり。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を <b>2分程</b> ゆで、湯切りして水で洗った後、小麦粉をまぶしておく。
⑥	つけつゆも器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけて出来上がり。