

十割そば

冬

# とろ〜い熱々のカレーそば

- 十割そばはこしがあるので温かメニューにもピッタリ！
- カレースープをとろ〜りあんかけにアレンジ。
- 市販のルーで簡単！ボリューム満点ポカポカあったかレシピ。

## おそばでもカレー！あったかさレシピ



▼使用商品▼  
十割そば

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 669kcal/食

### ▼作り方▼

参考調理時間 20分

材料名	分量	カロリー
十割日本そば 2食分	340g	722
水	600ml	-
カレールー	25g	128
カレー粉 大2	14g	58
水溶き片栗粉 大1	10g	33
豚バラ肉	100g	386
白ネギ 1/2本	40g	11.5

①	豚肉は一口大に切り、厚手の鍋に少量の油を熱してから炒める。
②	ネギは1cm程度の斜め切りにしておく。
③	カレー粉を加え軽く炒めた後、分量の水、日本そばつゆ・カレールーを加えて煮込み、ネギを加えて火を止める。
④	ふっとうしたお湯で麺を <b>1分20秒程</b> ゆで、湯切りして水で洗った後、カレースープの鍋に入れる。
⑤	さらに1分程煮込み、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛り付けて出来上がり。