

十割そば

秋

きのこたっぷり とろ〜いあんかけそば

- 秋の味覚のきのこをたっぷり使ったあんかけそばレシピ。
- 低カロリーで夜食にもピッタリ。
- 添付のつゆで簡単熱々あんかけができます。

たっぷりきのこ、とろ〜いしたつゆの秋レシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食当たり

397kcal

▼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(つゆ付)	340g	722
水	600ml	-
水溶き片栗粉 大1	25g	16.5
ほうれん草 1/2把	14g	20
えのき 1袋	10g	22
しめじ 1/2袋	100g	9
しいたけ	40g	4
※生姜	お好みで	-
※柚子の皮	お好みで	-

①	ほうれん草はたっぷりのお湯で軽くゆで、水気をしぼって3cm程度に切っておく。
②	きのこ類は軽く洗って石づきをとり、食べやすい大きさにほぐしておく。
③	分量の水とつゆを鍋に入れきのこ類を煮込み、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
④	ふとおうしたお湯で麺を1分半分程ゆで、水で洗った後に水気をよくきる。
⑤	そばつゆの鍋にそばも加え、軽く温めたら器に盛り付け、ほうれん草をのせたら出来上がり。
	※お好みで、おろし生姜、柚子の皮などを添えて下さい。