

十割そば

夏

ぶっかけ大根そば

- シャキシャキの細切り大根がそばによく合うレシピ。
- つまの残りがあれば尚簡単。

細切りの大根がざるそばとピッタリなレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食当たり 358kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

材料名	分量	カロリー
十割ざるそば 2食分	410g	702
大根 (大根のつま)	60g	10
大葉 4枚	2g	0.8
のり 1/2枚	1.5g	3
かつおぶし・わさび	適量	-

①	大根は細かい千切りにしておく。(スライサーを使うと便利)
②	大葉は細かめの千切りにし、乾燥しないようにしておく。
③	ふっとうしたお湯で麺を2分程ゆで、湯切りして水で洗う。
④	器に水気をきったそばを盛り付け、大根・大葉をのせて出来上がりです。