

十割そば

夏

胃にやさしい具たくさんネバネバそば

- ネバネバ、オンパレードで胃にやさしく暑い夏にもピッタリ。
- 夏バテ防止で食欲がなくてもつるっと食べれる。

疲れを癒すネバネバ具材で食べる、そば粉100%のそば



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食当たり 447kcal

材料名	分量	カロリー
十割ざるそば 2食分	410g	704
納豆 1パック	50g	100
めかぶ 1パック	50g	8
山芋 4~5cm	100g	65
おくら 4~5本	50g	16
※塩 少々		

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	おくらはさっと塩ゆでした後、へたを取って小口切りにする。
②	山芋は皮をむいて、細めの千切りにしておく。
③	沸騰したお湯でそばを2分程ゆでた後、水でよく洗い水気をきる。
④	器にそばを盛り付け、納豆・めかぶ・山芋・おくらをのせます。
⑤	食べる直前につゆをかけて出来上がり。