

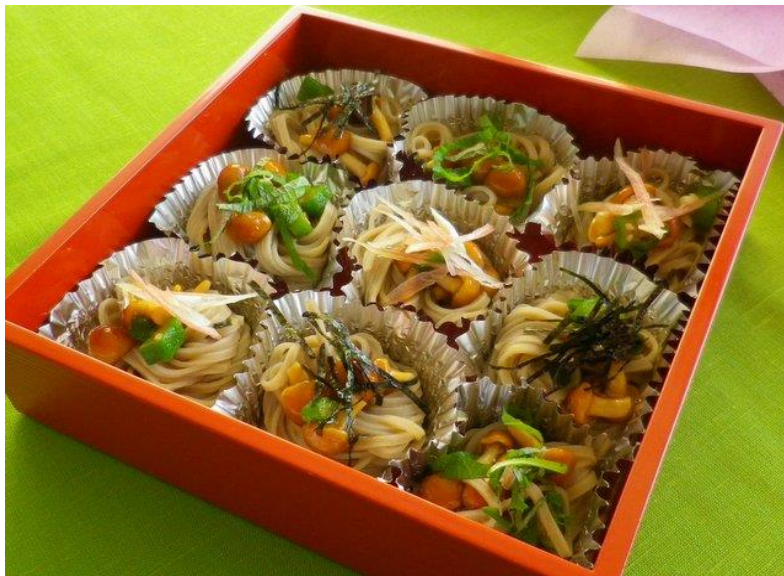
十割そば

春

お花見そば御膳

- きねうち麺の十割そばはのびにくいのでお花見のお弁当にもピッタリ。
- アルミカップに盛ってお重に入れば見た目も華やか、おもてなしメニューにもなります。

のびにくい“きねうち麺”だからできる行楽用おそば！



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2~3人分)

1食あたり 365kcal

材料名	分量	カロリー
十割ざるそば 1食分	150g	351
なめこ 1/2袋	50g	8
おくら 2本	18g	6
※塩 少々		
■薬味		
みょうが・大葉・のり等をお好みで		

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	なめこはざるに入れ、熱湯をかけ水気をきっておく。
②	おくらは塩もみしたあと水でよく洗い、へたをとって薄く切る。
③	小鍋になめことおくらを入れ、そばつゆで軽く煮こみ冷ましておく。
④	ふっとうしたお湯で麺を 2分程 ゆで、湯切りして水で洗い水気をきっておく。
⑤	ボールにそばと具材入りのつゆを入れてよくまぜ、盛り付ける。
	※そばつゆを別にして、食べる直前にそばつゆをかけるとなおよいです。
⑥	お好みの薬味を上にはり付けて出来上がり。□