

十割そば

夏

ツルツル食感のそばサラダ

- 常温保存ができる十割そばでサラダ麺！そばでボリュームアップ。
- 時間がたってもおびにくいのでおかずの1品やお酒のおつまみにも最適。

十割そばをサラダ仕立てにしたさっぱりレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (3~4人分) 1食あたり 548kcal

| 材料名 | 分量 | カロリー |
|------------|-----|------|
| 十割ざるそば 1食分 | 205 | 351 |
| 油揚げ 1枚 | 30g | 29 |
| 水菜 1束 | 20g | 116 |
| ミニトマト 2個 | 20g | 4 |
| ごま油 小1 | 4g | 6 |
| いりごま 大1 | 7g | 42 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

▼作り方▼

参考調理時間 20分

| | |
|---|--|
| ① | フライパンで油揚げの表面をカラ焼きし、横半分にした後5mm程度の千切りにする。 |
| ② | 水菜は洗って水気をよく切り3cmくらいに切り、ミニトマトはへたをとって4つに切る。 |
| ③ | ふっとうしたお湯で麺を 2分程 ゆで、湯切りして水で洗い水気をきっておく。 |
| ④ | そばをボールにうつし、水菜・油揚げ・ごま油と一緒にまぜる。 |
| ⑤ | 器に盛りトマトを飾ってごまをふりかけ、そばつゆをかけて出来上がり。 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |