

十割そば

通年

ボリュームたっぷり鶏団子つけそば

- きねうち麺の十割そばはのびにくいから温かいおそばにもピッタリ。
- 鶏団子や野菜をでボリュームたっぷりな夕食にもピッタリなレシピ

ボリュームたっぷり夕食はこれ一品で！あったかそばレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 543kcal

材料名	分量	カロリー
十割日本そば 2食分	340g	722
水 2カップ	400ml	-
鶏ひき肉	150g	249
片栗粉 大1	9g	30
しょうゆ 小1	6g	4
卵 1/3個	18g	28
青ネギ 2~3本	15g	4
しめじ 1/2袋	100g	20
えのき 1/2袋	100g	20
白ネギ 1/2本	30g	8
七味唐辛子	お好みで	

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	青ネギはみじん切りにして、ひき肉、しょうゆ、片栗粉と一緒に練る。
②	白ネギは1cm程度、しめじ・えのきは石づきを切って小房にわける。
③	鍋に分量の水と添付のつゆを入れて火にかけ、白ネギ・きのこ類を入れ、①を2cm程度の団子に丸めて入れながら煮込み、つけ汁を作る。
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よくきって器に盛り付ける。
⑤	温かいつけ汁にお好みで七味唐辛子をふって出来上がり。