

十割そば

夏

栄養満点！冷たいぶっかけ肉そば

- きねうち麺ならではの“のびない”特徴を活かして、ぶっかけ風アレンジ。
- お肉や野菜をたっぷりのせて栄養も満点。お手軽でごちそうレシピ。

十割そばでぶっかけ肉そば。野菜ものせて色鮮やかに！



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 534kcal

▼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	410	702
冷水 1/2カップ	100ml	-
豚もも肉	150g	275
※下味用 塩、こしょう	-	-
片栗粉 大2	20g	73
※揚げ油	適量	-
水菜 1束	20g	4
ミニトマト 2個	2個	6
いりごま 大2	14g	8

①	豚肉は1口大に切り、下味に塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
②	厚めのフライパンに油を入れて熱し、豚肉をカラッと揚げ、油をきって冷ます。
③	水菜は洗って水気をよくきり3cmくらいに切り、ミニトマトも洗って半分に切っておく。
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よくきる。
⑤	器にそばを盛り付け具材を上のにのせ、つゆを分量の水でわったものをかけて出来上がり。