

十割そば

通年

お弁当にも使える そば寿司

- のびにくい特徴を活かしたきねうち麺ならではの究極メニュー。
- 作り置きができるので、行楽のおともやパーティーの一品にもおすすめ。

のびにくのでお弁当にもピッタリ！そば寿司



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (4個分)

1食あたり 677kcal

材料名	分量	カロリー
十割ざるそば 1食分	205g	351
ざるつゆ OR すし酢 大2	30g	8
油揚げ 2枚	60g	232
水 1カップ	200ml	-
いりごま 大2	14g	84
水菜 1/2束	10g	2

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	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。
②	そばをボールにうつし、“すし酢”又は“そばつゆ”とごまを加えまぜる。
③	油揚げをざるに入れ、熱湯をかけて油抜きをしてから半分に切る。
④	鍋に水とそばつゆを入れ、油揚げを入れて水気がなくなるまで弱火で煮込み、冷ましておく。
⑤	水菜は洗って水気をよく切り、3cmくらいに切る。
⑥	油揚げを開いて②のそばを詰め、水菜を上飾れば出来上がり。