

十割そば

通年

# 本格あったか鶏南蛮そば

- きねうち十割そばはのびにくいので温かいメニューでもピッタリ。
- 鶏肉とネギを使って簡単に仕上げる本格的な鴨南蛮？ならぬ鶏南蛮そば。
- お酒を飲んだめやお食事メニューにもピッタリ。

夜食にもぴったり！鶏肉が柔らか〜い激ウマの簡単鶏南蛮



▼使用商品▼  
十割そば

## ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 482kcal

材料名	分量	カロリー
十割日本そば 2食分	340g	722
とりもも肉	100g	200
片栗粉 大1	9g	30
水 3カップ	600ml	-
白ネギ 1/2本	30g	8
青ネギ 2〜3本	15g	4
七味唐辛子	お好みで	-

## ▼作り方▼

参考調理時間 25分

①	青ネギはみじん切り、白ネギは5cmくらいに切つて、網もしくはトースターで表面を焼く。
②	鳥肉は一口大に切つて、網もしくはトースターで表面を焼いたあと、つゆに漬けておく。
③	鳥肉を取り出して、片栗粉にまぶしておく。(つゆは捨てない)
④	沸騰したお湯で、そばを約2分ゆで、水で洗った後に水気をよくきる。
⑤	鍋に分量の水とつゆ(鳥肉をつけた分もあわせ)を入れ火にかけ、白ネギ・鳥肉を入れて煮込む。
⑥	肉に火が通ったらそばも入れて温め、そば・具材・つゆの順で器に盛り付ける。青ネギをたっぷり乗せて出来上がり。