

十割そば

通年

# もちもち食感のそばガレット

- 十割そばでスイーツ！こしがある十割そばは揚げると表面はカリッと中はもちもち食感！
- 十割そばに和風のきなこ味がとってもあう新しいおやつレシピ。

## もちもち食感の“だからできるおそばのおやつ！”



▼使用商品▼  
十割そば

### ▼材料▼ (2~3人分)

1食あたり 566kcal

材料名	分量	カロリー
十割そば 1食分	150g	359
小麦粉 大1	10g	37
水 大2	30ml	-
砂糖 大3	27g	105
■まぶし用		
きなこ 大1	6g	30
砂糖 大1	9g	35
※揚げ油	適量	

### ▼作り方▼

参考調理時間 30分

①	ふっとうしたお湯でそばを1分程ゆでた後、水でよく洗い水気をきる。
②	そばを、食べやすい大きさにみじん切りにする。
③	ボールに小麦粉と分量の水、砂糖を入れてよくまぜ、そばを加えてさらによくまぜる。
④	厚手のフライパンに多めの油（記載外）を入れて中火で熱し、3をスプーンですくって一口大のサイズに落として両面を焼く。
⑤	両面に軽く色が付く程度にカラッと焼きあがったら、網にあげて冷ます。
⑥	きなこ砂糖をよく混ぜ、“そばガレット”にまぶして出来上がり。