

十割そば

冬

# ボリュームたっぷり鶏団子そば

- 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。
- 鶏団子や野菜をたっぷりのせてボリューム満点で夕食メニューにもなります。

たっぷいな具で夕食メニューにもピッタリ！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 3カップ	600ml	-
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、片栗粉と一緒にねる。
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ろ。
③	ふっとうしたお湯でそばを1分半分程ゆで、水で洗った後に水気をよくきる。
④	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む。
⑤	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出来上がり。