

そば

通年

パーティにオススメ！そば巻

- 十割そばはのびにくいのでいろいろなアレンジもできます。
- のびにくいので作りおきができ、見た目もきれいなのでパーティーの一品にもピッタリ！

のびにくい”きねうち麺のそば”だからできるのり巻きレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 354kcal

材料名	分量	カロリー
十割ざるそば 1食分	205	351
油揚げ 2枚	60g	232
水 1カップ	200ml	-
のり 2枚	6g	12
卵 1個	56g	85
※塩、砂糖	適量	-
水菜 1房	20g	4

▼作り方▼

参考調理時間 30分

①	油揚げは油抜きをした後、そばつゆと水を入れた鍋で弱火で煮込む。
②	油揚げの三辺を切り（長方形にひらく）、広げて冷まして半分に切っておく。
③	水菜は洗って水気をよく切り、3cmくらいに切る。
④	卵をといて砂糖・塩で味付けした後、フライパンで薄焼き卵を作る。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を2分程ゆで、水で洗った後に水気をよくきり、つゆで味をつけておく。
⑥	卵・そばをおき、中央に水菜をのり巻きの要領で巻き込む。
⑦	そばが崩れないようにしっかり巻いて、1口大に切って出来上がり。

環境