

十割そば

冬

元祖！とろろそば

- 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。
- 冷え込む夜にほっこり温まるシンプルなとろろそば。
- 手早く簡単にできるので夜食や年越しそばにもおすすめです。

高尾山でも大人気！あったかシンプルそばレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 435kcal

▼作り方▼

参考調理時間 10分

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	-
やまいも	200g	117
うずらの卵 2個	20g	30
七味唐辛子	適量	-

①	山芋は皮をむきすりおろしておく。
②	ふっとうしたお湯でそばを1分20秒程ゆで、湯切りした後に水でよく洗い水気をきっておく。
③	鍋に分量の水を入れて火にかけ、ふっとうしたら麺を戻し、さらに1分程煮込んで火をとめ、添付のつゆを入れます。
④	器にそばとつゆを盛り付けた後、山芋を入れ、真ん中にうずらの卵を割り入れます。