

十割そば

通年

# 月見ねぎたませいろ

- 十割そばは十割なのにつるつとしたのどごしで、のびにくいそばです。
- 調理時間が短く、シンプルに“十割そば”の美味しさを満喫することができるレシピ。
- 卵の黄身が意外とそばにあいます。鴨ハムを添えればちょっと豪華なメニューに。

## ねぎと卵のシンプルレシピ



▼使用商品▼  
十割そば

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 474kcal

材料名	分量	カロリー
十割ざるそば 2食分	410g	702
青ネギ 3~4本	10g	1
卵 2個	112g	170
鴨ハム 6切	60g	75

### ▼作り方▼

参考調理時間 10分

①	青ネギは小口切りにし、鴨ハムは薄切りにしておく。
②	ふっとうしたお湯に麺を入れ、 <b>2分30秒程</b> ゆでた後湯切りし、冷水でよく洗い水気をきってざるに盛り付ける。
③	器にざるつゆを入れ、ネギと卵の黄身を割り入れる。
④	小皿に鴨ハムを添えて、出来上がり。