

十割そば

通年

# フライパンで簡単！パリッと瓦そば

- 十割そばは、もちり食感でのびにくく、表面をパリッと炒めても絶品！
- 瓦そばをフライパンで再現したお手軽”おもてなし”レシピ。ホットプレートや鉄板焼でも。
- 天かすの油がほどよくからみ、パリッと仕上げたそばがざるつゆにもピッタリ。
- 上にのせる具は、彩りよくアレンジしてお楽しみいただけます。

## 山口県の郷土料理”瓦そば”をお手軽にアレンジしたレシピ



▼使用商品▼  
十割そば

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 748kcal

### ▼作り方▼

参考調理時間 30分

材料名	分量	カロリー
十割ざるそば 2食分	410g	702
卵 2個	112g	170
※塩・砂糖	少々	-
牛薄切り肉	100g	410
※塩・コショウ	少々	-
青ネギ 5本	6g	6
レモン 1/2個	40g	22
天かす 大2	10g	65
ごま油 大1	13g	120

①	卵に塩・砂糖で下味をつけ、フライパンで薄く焼き錦糸卵をつくっておく。
②	牛肉は塩・コショウをして炒め、肉の色が変わったら皿にあけておく。
③	ネギは小口切り、レモンは薄い輪切りにしておく。
④	ふっとうしたお湯で麺を <b>2分程</b> ゆで、湯切りして水で洗い水気をきっておく。
⑤	フライパンにゆでたそば・天かすをいれて混ぜ、そばの上に卵・牛肉・ネギ・レモンをのせる。
⑥	フライパンのふちからゴマ油をまわしかけて、そばの表面がパリッとしたら出来上がり。
⑦	麺と具をあわせて、つゆにつけていただきます。