

十割そば

通年

ボリューム満点！肉そば

- 十割そばはのびにくいので温かいメニューにもピッタリ。
- かつおだしのきいたつゆで肉を煮込むとコクがでて一層美味しくなります。
- 簡単でボリューム満点なので、男性にもおすすめのレシピです。

男性好みのがっつり系レシピ！簡単でボリュームたっぷり



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 575kcal

▼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食つゆ付)	340g	722
水 3カップ	600ml	-
牛肉こま切れ	100g	286
ねぎ 4cm	7g	2
卵黄 2個	36g	140
きざみのり	適量	-
七味唐辛子	適量	-

①	鍋に水と添付のつゆを入れ、ふっとうしてきたら肉を入れ、肉の色が変わったら火を止めておく。
②	ねぎは小口切りにしておく。
③	ふっとうしたお湯で麺を 1分20秒程 ゆで、湯切りして水で洗い水気をきっておく。
④	①の鍋に麺を入れ、さらに 1分程煮込み 、麺と肉を器に盛りつける。
⑤	麺の上に卵黄をのせ、ねぎ・きざみ海苔を飾って出来上がり。
	※お好みで七味唐辛子をかけて召し上がり下さい。

