

十割そば

通年

簡単！とろろこんぶそば

- 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。
- 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です。
- かつおだしととろろ昆布の旨みがプラスされて簡単でおいしいレシピです。

簡単お手軽のせるだけのとろろこんぶそば



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 413kcal

▼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	-
とろろ昆布	10g	12
大根 2.5cm程	100g	18
かまぼこ 6切	78g	74
七味唐辛子	お好みで	-

①	大根はおろして軽く水気をしぼっておく。
②	ふっとうしたお湯に麺を入れ、 1分20秒程 ゆでた後湯切りし、水で洗い水気をきっておく。
③	鍋で分量の水をふっとうさせ、麺を入れて 1分程 煮込み、つゆを入れる。
④	器に麺・つゆを盛り付け、かまぼこ・大根おろしをのせ、とろろこんぶをふわっと乗せて出来上がり。
	※お好みで七味唐辛子をかけて召し上がり下さい。

