

十割そば

冬

“あんかけ”のっぺいそば

- 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。
- 関東風のつゆを“あんかけ”にするだけで冷めにくく、冬にオススメ。
- 簡単な具でお手軽に出来るので年越しそばに是非！

とろーりあんかけ汁が絶品！具はシンプルにあっただけレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 445kcal

▼作り方▼

参考調理時間 15分

材料名	分量	カロリー
十割日本そば (2食つゆ付)	340g	722
水	500ml	-
しいたけ 2個	42g	8
しょうが 1かけ	16g	5
三つ葉 5本程度	9g	1
かまぼこ 6枚	78g	74
■水溶き片栗粉		
片栗粉	大4	80
水	100ml	-

①	三つ葉は2cm程の長さに切る。しいたけは石付きをとり、十字に飾り包丁を入れておく。
②	しょうがは皮をむいてすりおろし、片栗粉は水に溶いておく。
③	鍋に分量の水とつゆを入れ、しいたけと一緒に煮込み、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
④	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、水で洗う。
⑤	つゆの鍋に麺を入れて 1分程 煮込み、器に盛りつける。
⑥	三つ葉・かまぼこを飾って出来上がり。
※	しょうがは薬味として好みの量を加えてください。