

十割そば

通年

お手軽ヘルシーめかぶそば

- 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。
- めかぶのネバネバがそばによくからみ、簡単でヘルシーなレシピです。
- 卵黄とかいわれ大根の色も鮮やかに、食欲をそそります。

とにかく簡単で彩りも鮮やかなヘルシーそばレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 438kcal

▼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	600ml	-
めかぶ 2パック	108g	12
卵黄 2個分	36g	140
かいわれ大根 1/4パック	10g	2

①	かいわれ大根は洗って根を切り落としておく。
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、水で洗う。
③	鍋に分量の水をふっとうさせ、麺を入れて 1分程 煮込み、添付のつゆを入れる。
④	器に麺を盛りつけ、めかぶと卵黄を乗せ、かいわれ大根をかざって出来上がり。
	※めかぶで味が少し薄くなるので、お好みでつゆを少し濃いめに仕上げててもよいです。