

十割そば

通年

# すだちそば

- 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。
- さわやかなすだちの香がそばにあう簡単レシピです。

## すだちの香がさわやか！さっぱり簡単そばレシピ



▼使用商品▼  
十割そば

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 363kcal

材料名	分量	カロリー
十割日本そば (2食つゆ付)	340g	722
水	600ml	-
すだち 4個	82.8g	4

### ▼作り方▼

参考調理時間 15分

①	すだちは洗って薄くスライスしておく。
②	ふっとうしたお湯に麺を入れ、 <b>1分20秒程</b> ゆでた後湯切りし、水で洗い水気をきる。
③	鍋で分量の水をふっとうさせ、麺を入れて <b>1分程</b> 煮込み、添付のつゆを入れる。
④	器に麺とつゆを盛りつけ、その上にすだちを器いっぱいにしきつめて完成。