

十割そば

通年

# つけ坦々そば

- 十割そばはのびにくいから温かいおそばにもピッタリ。
- ごま風味のピリ辛な坦々スープに十割そばが意外にあうそばレシピ。

## ごまたっぷりの坦々スープのつけそばレシピ



▼使用商品▼  
十割そば

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 759kcal

材料名	分量	カロリー
十割そば 1食分	300g	718
坦々麺スープ 2食	120g	465.5
水	320ml	-
豚ひき肉	100g	221
ねぎ 1本	81g	23
卵 1個	61g	92
糸唐辛子	適量	-

### ▼作り方▼

参考調理時間 15分

①	卵はゆでて半分に切っておく。ねぎは5cmは白髪ねぎに、残りは3cm位の長さに切っておく。
②	鍋に坦々麺のスープ、水、3cmに切ったねぎを入れて一煮立ちさせる。
③	2)にひき肉を加え、ねぎがやわらかくなったら火を止めて器に盛る。
④	ふっとうしたお湯で麺を <b>2分程</b> ゆで、湯切りして水で洗い水気を切る。
⑤	そばを皿に盛り、ゆで卵と白髪ねぎと糸唐辛子を添えて完成。