

十割そば

通年

# 冷たいミートソースそば

- 十割そばは“もっちり食感”で生パスタ風洋風アレンジにもピッタリ。
- 缶詰ミートソースをかけるだけ、シンプルでお手軽な時短レシピです。
- 冷たいそばの食感と、洋風ソースが意外な美味しさ、お好みで具を追加しても！

冷たい「十割そば」にミートソースをかけるだけ！



▼使用商品▼  
十割そば

▼材料▼ (1人分)

1食あたり 478kcal

▼作り方▼

参考調理時間 5分

材料名	分量	カロリー
十割そば（麺のみ）×1食	150g	359
[業務用]ミートソース ※HEINZの缶詰使用	100g	119
粉チーズ	適量	-
乾燥パセリ	適量	-

①	ふっとうしたお湯で麺を <b>2分30秒程</b> ゆで、湯切りして水で洗い水気を切る。
②	パスタのように皿に麺をもりつけ、ミートソースをかける。
③	粉チーズ・パセリ等をかざって出来上がり。
	※ベーシックなミートソース、お好みで具を加えても美味しくいただけます。