

やわらか かけそば

麺が軟らかくなるまで煮ました

コード4



材料

■1人分

そば(乾麺)	1束(約70g) ※茹で上がり約180g
水	2カップ弱(約375g)
A {めんつゆ(4倍濃厚)	大さじ1杯半(約30g)

作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、ハサミで1/2にカットしたそば(乾麺)を入れる。
- ②そばがくっつかないように箸でほぐしながら、標準の硬さより10分長めに茹でる。
- ③ボールに水を溜めておき、鍋からあげたそばを軽くあらう。
- ④鍋にAを入れ、沸騰したら水をきったそばを入れて10分程煮込む。

栄養価 (1食分)

エネルギー	237kcal
たんぱく質	10.1g
食塩	3.5g

注意事項

- 茹で時間の「標準の硬さ」は、お買い求めのそばの商品表示を参考にしてください。
- 麺をゆでる際、ふきこぼれに注意してください。
※ふきこぼれそうになったら、さし水をしてください。
- 茹で上げた後、水で流さないとうめりが残ります。
※水の勢いで麺が崩れる可能性がありますので、ご注意ください。

ワンポイント

- 煮込む際、だし汁が少なくなってきたら水を追加してください。

