基本の茹で方（でんぷん蕎麦）

電子レンジの場合（500W）

調理時間の目安：レンジ4分＋蒸らし1分＋冷蔵庫

①耐熱容器にたっぷりの熱湯を入れ、麺を浸して軽くほぐす
②レンジで約4分加熱し、そのまま余熱で１～２分蒸らす
③ザルにあけ流水でよく洗う
④冷蔵庫で休ませる（お召し上がりの際に、麺を水またはお湯でほぐしてください）

鍋の場合

調理時間の目安：４～５分＋冷蔵庫

①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺を入れる
②再沸騰したら中火で４～５分茹でる
③ザルにあけ流水でよく洗う
④冷蔵庫で休ませる（お召し上がりの際に、麺を水またはお湯でほぐしてください）

「オトクッキング倶楽部20140620」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16