とろろそば

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の蕎麦	100	278	1	30	41	0.3
やまいも	20	25	0.9	118	14	0
ウズラ卵	10	18	1.3	15	22	Tr
のり	0.5	1	0.2	12	4	Tr
☆かつおこんぶだし	200	4	0.6	126	26	0.2
☆濃口醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
☆みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
合計		342	4.4	321	115	1.2

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

オトクッキング倶楽部20151018

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いし、ザルにあけておく。(茹で時間目安：4分+蒸らし1分）

②　やまいもをすりおろしておく。

③　鍋に（☆）の材料を入れて、茹でたそばを加え、強火で一気にあたためる。

④　器によそり、やまいも、ウズラ卵、のりを飾る。

《ワンポイントアドバイス》

◆そばは、早めに茹でて洗い、ザルにあげてしばらく置いておくと、程よく柔らかくなります。

◆つゆを濃いめに作って、つけ麺にしても美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20151018」

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