

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

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

レンジで約4分加熱し、そのまま余熱で1～2分蒸らす

ザルにあけ流水でよく洗う

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

鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺を入れる

再沸騰したら中火で4～5分茹でる

ザルにあけ流水でよく洗う

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」

