

とろろそば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ 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 】

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)

やまいもをすりおろしておく。

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。

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、ザルにあけ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 神奈川県小田原市鶴宮223-16