

十割そば

通年

とろろ月見そば

- 最強コンビの組み合わせでこしのある十割そばにとろろがよくあいます。
- せいろに盛ればシンプルなおもてなし料理にもなります。

月見とろろとこしのある十割そばがベストマッチなレシピ



▼使用商品▼
十割そば

▼材料▼ (2人分) 1食当たり 432kcal

材料名	分量	カロリー
十割ざるそば 2食分	410g	702
山芋	200g	130
うずらの卵 2個	21g	32
青のり	少々	-

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	山芋は皮をむきすりおろし、器に盛り付けうずらの卵を割り入れる。
②	ふっとうしたお湯で麺を2分程ゆで、湯切りして水で洗った後、ざるに盛り付ける。
③	山芋の上に青のりを振り、そばつゆでのばしながら麺をつけていただきます。