

## 写真年越しそば



《材料：2人分》

茶そば(乾麺).....150g  
 サラダ油.....適量  
 牛肉(こま切れ)....100g  
 B  
 砂糖.....小さじ1  
 しょうゆ.....大さじ1  
 みりん.....大さじ1  
 <錦糸卵>  
 卵.....1個  
 酒.....小さじ1  
 塩.....少々  
 レモン.....輪切り2枚  
 大根おろし.....適量  
 青ネギ.....適量  
 刻みのり.....適量  
 麺つゆ.....適量

【1人あたり 413円 エネルギー 529kcal 塩分3,2g】

《作り方》

- ①鍋に牛こま切れ肉とBの調味料を入れ、汁気がほぼなくなるまで中火で加熱する。
- ②<錦糸卵>の卵に酒、塩を加えてよく混ぜ合わせる。薄くサラダ油をひいて熱したフライパンに卵液を流し入れ、全体に広げる表面が乾いてきたらひっくり返し、まな板に出す。細く切る。
- ③茶そばは、半分に折り、袋の指示より1分短くゆでる。ザルに上げて、冷水でもみ洗いしながらヌメリを取り、水気をきる。
- ④ホットプレート(フライパンを温めてもよい)にサラダ油を熱し、③を両面がカリっとするまで焼く。
- ⑤④の上に牛肉、②、レモン、大根おろし、刻み青ネギ、刻みのりを彩りよく盛り、温めた麺つゆを添える。

見た目に豪華!

みんなでワイワイいただく年越しそばならこれ!ぜひお試しください!

## そば鍋



《材料：2人分》

そば(乾麺).....150g  
 A  
 だし汁.....700ml  
 しょうゆ.....大さじ1/2  
 塩.....小さじ1/2  
 <麺つゆ>  
 水.....200ml  
 昆布.....5cm  
 かつお節.....5g  
 しょうゆ.....40ml  
 みりん.....40ml  
 <具と薬味>  
 白ねぎ.....5cm  
 ブロッコリースプラウト.....1/2パック  
 かまぼこ.....1/2本  
 厚焼き玉子.....1/2本  
 焼き豚.....40g  
 大根おろし.....適量  
 炒りごま.....適量  
 練りワサビ.....適量  
 七味唐辛子.....適量  
 ゆずの皮.....適量

【1人あたり 212円 エネルギー 445kcal 塩分 5,3g】

《作り方》

- ①具と薬味を用意する。
- ②鍋にめんつゆの材料を合わせて、中火にかける。沸騰後3~4分煮て、濾す。ピッチャーなどに入れておく。
- ③そばは表示よりやや硬めにゆで、ザルにとる。水でよく洗い、水気をきる。一口分ずつ器に盛る。
- ④土鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰したら弱火にする。

※食べ方

温かくして食べる。.....土鍋の汁にそばをくぐらせ、具と薬味を器に入れて、好みの量のめんつゆを注ぎ、土鍋の汁適量で御薄めて食べる。

冷たくして食べる。.....ゆでたそば、具と薬味を器にとり、麺つゆをかけて食べる。

おいしいおだしで楽しむそば鍋。  
 自分の好きな味で頂けるのが魅力です!  
 華やかな具材でお楽しみください。