



10th ANNIVERSARY since 2015 そば粉の大根もち



材料(2人分)

- A
- ツルヤオリジナル 特選丸大豆しょうゆ使用 つゆ (濃縮タイプ) …100cc
  - 水 …700cc
  - きのこと各種 …100g ● そば粉 …60g
  - 大根おろし …160g (水分は切らずにそのまま使う)
  - うす切の肉 (豚バラ肉しゃぶしゃぶ用、こま切、とりむね肉 など) …160g
  - ほうれん草、小松菜 など …80g

※きのこは、ひらたけ50gなめこ50gで、うす切の肉は豚バラ肉で計算しています。

栄養量

・エネルギー…482kcal	・脂 質…29.7g	・カルシウム…46mg	・食 物 纖 維…5.0g
・たんぱく質…18.8g	・炭水化物…40.8g	・鉄 分…2.7mg	・食塩相当量…6.5g

① ④と、きのこを鍋に入れ沸かし、そば粉をまぶしたうす切の肉を加え、一度沸かし弱火にします。



② 残ったそば粉に大根おろし (汁ごと) を加えよく混ぜ、スプーンですくって鍋に入れます。青菜を加え中火にし、沸いたら完成です。  
〈とりむね肉を使う場合〉  
包丁でうす切にしてから肉たたきで叩いて使うとやわらかく食べやすいです。

