

11/9 (木) そばがきの揚げ出し (YUMIKOさん)

1人分135kcal

(材料2人分)

- そば粉：50g
- 塩：ひとつまみ
- 水：100ml

めん(そば)つゆの素：100ml

(薬味)

- 大根おろし：大さじ3
- 小ねぎの小口切り：少々
- 刻みのり：適量
- わさび：少々

(参考)

- きび砂糖：大さじ2
- 濃口醤油：大さじ1

あずき餡：適量

- ① 鍋にそば粉と塩を入れ、水を少しずつ入れてダマにならないようによく混ぜる。
- ② ①の鍋を中火にかけ、木しゃもじでしっかり混ぜながら、粘りが出てひとまとまりになるまで、練り上げる。
- ③ ②を水で濡らした木しゃもじか、手で楕円形に丸める。
- ④ 170℃の油で、表面に揚げ色がつくまで揚げる。(揚げ過ぎると割れてはじけるので注意して下さい。)
- ⑤ 別鍋にめん(そば)つゆの素を入れて火にかけ、温める。
- ⑥ 器に、④を盛り、⑤のそばつゆを張って、薬味をのせる。

* きび砂糖醤油やあずき餡などでいただくとおやつになります。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。
<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。