



そばを使った
アイデアレシピ集

5 卵ロール

三石 敏子さん作

材 料

- ・そば粉 50g
- ・そばつゆ 20cc
- ・水 180cc
- ・卵 2個
- ・カニカマ 2～4本
- ・油 少々
- ・ラップフィルム
- ・アルミホイル

作り方

- 1 そば粉につゆと水を入れる。やわらかく溶く。
- 2 フライパンに油を敷きうす焼きを作りお皿に取っておく。
- 3 卵を割り、少々の水を入れ、うす焼きを作る。
- 4 最初の1枚は芯にする為にカニカマを入れて巻いておく。
2枚目からうす焼きにしてお皿に取っておく。
- 5 ラップの上に卵、そば、芯入り卵に順にのせて、硬く巻く。
- 6 ホイルで巻き冷凍庫に20～30分入れる。
- 7 ホイル、ラップをはずし切り盛り付ける。