



## 14 そば(カス)おやき

～そばの切りくずを使ったヘルシーレシピ～

片桐 兼則さん作

### 材 料

- ・そばの切りくず
- ・青ねぎ
- ・水
- ・そばつゆ
- ・干しえび
- ・小魚
- ・テフロン加工フライパン

### 作 り 方

- 1 そば打ちした後の切りくずに水を少々入れて置いておきます。
- 2 ねぎの青い部分をみじん切りにし、水で浸けておいた切りくずに加え、さらにお好みで小魚や干しえびなど加え、かき混ぜます。好みの硬さになるように水で調節する。(この時、なるべく麺の形がなくなるように混ぜる。)
- 3 原液のそばつゆを入れてさらにかき混ぜます。
- 4 テフロン加工のフライパン使い、180～200度の温度設定にてフライパンを熱し、生地を流し込みます。
- 5 表面がある程度、固まり始めたらひっくり返して両面を焼きます。  
※油は、使わないほうがヘルシーですが焦げ付くようなら油を塗る程度で使ってください。