



そばを使った
アイデアレシピ集

15 そばがき

仁科 保さん作

材 料

● (2人分)

- ・そば粉 100g
- ・水 400～500cc

【道具】

- ・木しゃもじ
- ・泡立て器
- ・大きなスプーン
- ・片手なべ



あんこだれ



味噌だれ



くるみだれ

作 り 方

- 1 鍋にそば粉と水を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 2 1を中火にかけ、木しゃもじでのり状になるまで混ぜ、水気がとんだら弱火にする。
- 3 カを入れネバリが出るまでかく(20回)。火を止める。
- 4 水でぬらしたスプーンで具をすくい皿に盛る。
- 5 あんこ、くるみだれ、みそだれ等をつける。