

そばがきの作り方

材料	そば粉	30 g
	水	100 cc

1. 鍋に材料を入れ
ホイッパーなどでよく混ぜる

ざつがなくなり
なめらかになるまで



まだ
火にかけない

2. 鍋を火にかけ
木杓子、すりこ木などで
休みなくかき混ぜる

中火以上で
一気に練り上げる



時々火から遠ざけ
ようすを見る
焦げ付かないように
気をつけて

3. 柔らかい餅のようになったら
火を止め 形を整えて器に盛る

杓子に
水をつけながら



手で形づくる時も
手に水を付けるとくっつきません

少量の醤油、めんつゆ
などで頂く
薬味は ネギ、わさびなど
お好みで

- ★ お汁の具、揚げそばがき
きな粉、あんこなどを付けたスイーツなど楽しめます

もっと簡単に 電子レンジで

耐熱容器に上記の材料を入れ よく混ぜる
ふんわりとラップをかけ電子レンジへ
600Wで2分位
へらなどでよく練ると出来上がり！