

■そばの実のゆで方

材料 : そばの実 100g

作り方

1. 水 500ml を沸騰させ、水洗いしたそばの実 100g を入れる。
2. 再沸騰後、弱火で 15 分位ゆでる。
3. お好みの硬さにゆでたらざるに上げ、冷水で洗いぬめり水気を切る。
4. スープに入れたりサラダに添えて、お召し上がりください。

