

浜のそば

秋田栄養短期大学

- 飯坂麻友
- 磯谷詩乃
- 小玉陽子

レシピ開発メンバー

- 田森絵梨奈
- 福田紗瑛
- 藤原華

そばの実リゾット

1人分

•そばの実	70g	} A
•玉葱	50g	
•人参	20g	
•さやいんげん	30g	
•エリンギ	15g	
•ベーコン	20g	
•マッシュルーム缶	10g	
•オリーブオイル	2g	
•水	100g	
•牛乳	100g	
•味噌	9g	
•ピーマン	10g	
•バター	5g	
•粉チーズ	2g	

1人分の栄養価

エネルギー	523kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	20.8g
塩分	1.9g



- ①沸騰したお湯にそばの実を入れ10分ゆで、ざるに上げ湯を切る
- ②野菜とベーコンを5mm程度に小さく切る
- ③Aの具とマッシュルームをオリーブオイルで炒める
- ④水を入れ沸騰したら弱火にし牛乳と味噌を加える
- ⑤ゆでたそばの実と2cm角に切ったピーマンを入れ火を通し最後にバター・粉チーズを加え火を止める

そばニョッキ さば缶

1人分

•そば粉	60g
•熱湯	90g
•さば水煮缶	60g
•トマト水煮缶	100g
•水カップ	4分の1
•にんにく	2分の1片
•鷹のつめ	少々
•オリーブオイル小さじ	1
•塩	1g
•こしょう	少々
•ローリエ	少々

1人分の栄養価

エネルギー	391kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	12.5g
塩分	1.5g



- ① そば粉を熱湯で練る
- ② 乾いたそば粉を手粉にしながらか2cmの太さの棒状に伸ばし包丁で12個程度に切り団子に丸めフォークで筋をつけてニョッキをつくる
- ③ 熱湯で団子が浮いてくるまで2分程度ゆでる
- ④ にんにくと鷹のつめをオリーブオイルで炒め、さば缶を入れほぐしながらトマト水煮、ローリエとともに炒め水を入れ煮込む
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、ゆでたニョッキを和える

きのこパスタ風そば

1人分

・豚もも肉	30g
・しょうゆ	2g
・にんにく薄切り	少々
・にんじん	10g
・しいたけ	10g
・えのき	10g
・えりんぎ	10g
・そば(ゆで)	200g
・オリーブ油	小さじ1
・梅干	5g
・めんつゆ	10g
・しそ	1g
・ミニトマト	20g

1人分の栄養価

エネルギー	392kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	10.9g
塩分	1.8g



- ①豚肉はしょうゆをもみ込む
- ②にんじん・しいたけ・えりんぎは薄切り
えのきは荒くほぐして半分に切る
- ③ゆでそばはオリーブオイルを適宜まぶす
- ④フライパンにオリーブオイルを入れにんにくを
炒め豚肉・にんじん・きのこ類を炒める
- ⑤そばを入れ刻んだ梅干を加えこしょうを振り
最後にめんつゆを回し入れる
- ⑥しそは糸状に細切りにして水にさらし搾って
最後にそばにのせる。ミニトマトを添える

そばの実沢煮椀

1人分

•そばの実	25g	
•豚肉	10g	
•ゆでたけのこ	10g	
•しいたけ	5g	
•にんじん	5g	
•紅白かまぼこ	10g	
•きぬさや	3g	
•だし汁	150g	} A
•塩	0.6g	
•しょうゆ	2g	

1人分の栄養価

エネルギー	135kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	1.7g
塩分	1.3g



- ① そばの実は10分ゆで、ざるに上げ湯を切る
- ② 材料はすべて細く切り、そばの実を加えAで3分程度煮る
- ③ 椀に盛り、ゆでた絹さやを載せる
(かわりに生のせり又はみつばもよい)

そばがき入り芋汁 1人分

・鶏もも肉	30g
・塩	0.3g
・豆腐	40g
・大根	30g
・人参	10g
・椎茸	5g
・ごぼう	10g
・里芋	30g
・こんにゃく	20g
・サラダ油	1g
・煮干ダシ汁	150g
・味噌	10g
・長ネギ	3g
・そばがき	75g
(そば粉25 熱湯50)	

1人分の栄養価

エネルギー	246kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	8.6g
塩分	1.8g



- ①鶏もも肉3cm角、豆腐2cm角、大根と人参はいちょう切り、椎茸はスライス。ごぼうは、さがきにしてお水にさらす。里芋は皮を剥いてスライス。こんにゃくは3cmの薄切りして下ゆです。長ネギは薄切りにする
- ②鍋に鶏もも肉を入れサラダ油で炒め次に野菜とこんにゃくを炒め、だし汁を入れ火にかける
- ④沸騰したら、あくを取り、煮えたら最後に豆腐を入れる
- ⑤そばがきを濡らしたスプーンでだんごにまらめて汁に入れ2分煮たら味噌を溶いてねぎを盛る

そばサラダ

1人分

・生そば(ゆで)	30g
・油	少々
・水菜	10g
・きゅうり	20g
・セロリ	10g
・りんご	10g
・チーズ	5g
・レタス	20g
・ごまドレッシング	大さじ1



1人分の栄養価

エネルギー	168kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	5.9g
塩分	0.9g

- ①ゆでた生そばは5cm程度に切り、くっつかないように少しの油でほぐしておく
- ②水菜・きゅうり・セロリ・チーズ4～5cmに切る
- ③全部を混ぜ合わせる
- ④レタスを皿に敷き、野菜類を載せドレッシングを混ぜ合わせる

そば粉クレープ

1人分

•そば粉	12g	}
•小麦粉	10g	
•卵	10g	
•水 2本分	40g	
•かぼちゃ	30g	}
•チーズ	3g	
•たまねぎ	5g	
•マヨネーズ	小さじ1	
•塩こしょう	少々	}
•焼き豚	20g	
•きゅうり	10g	
•レタス	10g	
•しょうゆ・みりん	各2g	}
•片栗粉	少々	

1人分の栄養価

エネルギー	198kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	8g
塩分	1.2g



- ①そば粉と小麦粉をあわせてふるい、卵と水を加えて泡だて器で混ぜ、しばらく寝かせる
＜クレープの具＞かぼちゃ・焼き豚の2種
- ②かぼちゃをゆで皮を取りつぶす。5mm角チーズと水にさらしたたまねぎのみじん切りを加えマヨネーズで和える。クレープに乗せて巻く
- ③焼き豚ときゅうり・レタスはせん切りにする
たれはしょうゆとみりんを合わせ水溶き片栗粉でとろみを付ける
- ④焼き豚・きゅうり・レタスに乗せ、たれをかけて巻く

そばがきしるこ

1人分

そばがき

•そば粉	20g
•熱湯	40g
•ゆであずき缶	70g
•水	50g
•塩少々	0.2g



- ①鍋にゆであずきと水を入れ温め塩少々を入れ味を調える(汁粉)
- ②そば粉に熱湯を入れ太い箸でだまがなくなるまで練る
- ③濡らしたスプーン2つを使って団子に丸める
- ④お椀に団子を入れ、お汁粉をそそぐ

※そばがき: 箸を使ってそば粉を熱湯で、だまがなくなるまで溶いただけでも食べられる。それを数分煮てもよい

1人分の栄養価

エネルギー	225kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	0.9g
塩分	0.2g

そば饅頭ゆかり入り

1人分

1個

•そば粉	5g	}	A
•小麦粉	10g		
•ベーキング パウダー	0.8g		
•砂糖	5g	}	B
•水	6g		
•酒	1g		
•ゆかり	0.5g		
•つぶあん	30g		



1人分の栄養価

エネルギー	154kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.5g
塩分	0.3g

- ①A(そば粉・小麦粉・ベーキングパウダー)を合わせてふるっておく
- ②つぶあんは丸めておく
- ③ボールにBを混ぜAを入れ耳たぶぐらいまでこねる
- ④ゆかりを振りいれざっとこねラップをかぶせ30分置く
- ⑤棒状に伸ばし、人数分に切り分け、あんを包む
- ⑥5cm角に切ったオーブンシートに1つずつのせて強火で10～12分蒸す

そばがき

椀がき(強い香)

- そば粉20g(1人前)
- 熱湯30~40g(1.5倍~2倍程度)

作り方

- ① 器にそば粉を入れ熱湯を注ぎ、太い箸でだまがなくなるまですばやくかき混ぜる。そばつゆ等に浸して食べる。そば粉は熱湯で溶くだけで食べられる。

※生煮えにならないようにすばやくかき混ぜる



鍋がき(なめらかな舌触り)

- そば粉 100g(3~4人前)
- 水 270g

作り方

- ① 鍋にそば粉と2~3倍程度の水を入れ泡だて器でよく混ぜる
- ② 火にかけて練る。固まりかけてきたら木べらに変えて焦げないように練り上げる
- ③ ぬらしたスプーンで取り分けあんこや、つゆに浸して食べる。汁物に入れてもよい

