

手打ち沖縄そば

【材料】

4人分

強力粉	500g
水	200ml
塩	小さじ2
かたくり粉(打ち粉用)	適量
サラダ油	適量

【作り方】

- ①ボウルに強力粉、塩を入れ、こねながら水少しずつを加える(水の量は加減してOK)
- ②こねた生地を 30～40 分ねかす
- ③生地を4等分し、打ち粉をしながら切る
- ④たっぷりの湯で茹でる
- ⑤茹で上がったら水を切り少量の油を混ぜる

【ポイント】

生地にアーサなどを混ぜてもおいしい

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
594kcal	14.8g	7.9g	2.5g