|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所属  団体  氏名 | 北海道そば研究会　橘井　美智子 | | |
| 料理名 | やみつきそばヌガー | |  |
| 料理 | 材料名 | 分量 |
| 生そば  マシュマロ  バター  黒ゴマ＆白ゴマ  揚げ油  キッチンペーパー  クッキングシート  A4サイズのバット  ポリ袋 | 4人前  （600ｇ）  160ｇ  40ｇ  適量  600ｍｌ位 |
| 作り方 |
| 1. 生そばを揚げ油できつね色になるまでカラリと揚げる 2. 揚げたらキッチンペーパーに取り上げて広げ、   粗熱が取れたらポリ袋に入れてざっくりと揉む   1. フライパンにバターを入れ溶けたところにマシュマロを入れて溶かす 2. 溶けたらポリ袋の揚げたそばとゴマを入れて混ぜ合わせる 3. クッキングシートをバットに敷いてフライパンの混ぜたそばをのせ、手早く平らにする 4. 冷蔵庫に入れ10分位休ませ食べやすい大きさに切る 5. ポリ袋等に入れて保存する |
| 備考 | 沢山のそばを打って余った時に作ります。  または1人前、2人前と残ったそばを冷凍保存しておき使うことも可能です。  ゴマだけでなくお好みのナッツを刻んで入れても美味しいですね♪♪ | | |