

# そばの実リゾット



そばの実で作るトマト風味のリゾット。血液をサラサラにする栄養素ルチンが豊富にとれるヘルシー食です。

## 材料

☆そばの又キ実	300g
☆トマトスープ缶(300cc位)	1缶
☆水	600cc
☆塩・胡椒	お好み量
☆乾燥パセリ	少々



## 作り方

- 1 そばの実を1時間水に漬ける。
- 2 水に漬けたそばの実を良く水洗いし、ぬめりを取り、ざるにあけ水を切る。
- 3 沸騰したお湯に水を切ったそばの実を入れ、再度沸騰してから約10分ゆでる。
- 4 鍋にトマトスープ缶、水を入れ沸騰させ、茹でたそばの実を入れ、塩・胡椒で味を調える。
- 5 20~30分程煮込み、スープが少なくなりそばの実が柔らかくなったら、出来上がり、コツ・ポイント色味でパセリを少々。

そばの実を水に漬けた後、しっかり洗ってぬめりを取って下さい。仕上がりがさらっとします。



## 石森製粉株式会社 営業本部

〒136-0082 東京都江東区新木場 4-6-23

電話 03-3521-4160 FAX 03-3521-4220

フリーダイヤル(月~金 9:00~17:00) 0120-32-1157

URL <http://www.ishimori-seifun.co.jp>