

美味しく召し上がっていただくポイント

- ・そば・つゆ共に、解凍後は3日以内にお召し上がりください。
- ・そばがくつつく為、**一度に鍋に入れるのは2人前までに**してください。
- ・3ℓ以上のお湯で湯がいてください。

◎ 解凍方法

- ・電子レンジで解凍……瞬そばを容器から取り出してお皿に移し、**ラップをかけずに**電子レンジで解凍ください。



このまま電子レンジへ

※2人前の場合は 200W(解凍モード) で3分間、1人前の場合は1分30秒です。

- ・冷蔵庫で解凍……**3時間以上**を目安としてください。

※そばつゆは水に浸けて解凍してください（1パック2人前・180CC）



そばつゆ2人前

【ご用意していただくもの／大きな鍋・ざる・ボールに入れた氷水・菜箸】

●冷そばの湯がき方

- (1) **沸騰したお湯**に解凍したそばを入れ、くつつかないように軽くかき混ぜて再沸騰してそばが動き出してから2分湯がきます。（お好みでご調整ください）

※差し水はせずに、吹きこぼれないよう火を調節してください。

- (2) 火を消した後にざるですくい上げ、流水でぬめりを取ります。
- (3) 氷水でそばを冷やしてお召し上がりください。



(1)

(2)

(3)

(4)

●温そばの湯がき方

温そばを湯がく時、合わせて温そば用のそばつゆも準備ください。

そばつゆ1人前（90CC）に対し市販の白だし270CCで薄め、温めておいてください。

- (1) 湯がく時間は再沸騰してから**1分30秒**です。
- (2) 冷そばの湯がき方(2)の後に、茹でたお湯に少しつけて温めてお召し上がりください。