

ほうれん草とエビのそば

材料	分量（4人分）	作り方
エビ そば ほうれん草 めんつゆ(2倍希釈) 水	1.5袋 1.5束 600cc 600cc	① えびは背ワタ等処理後沸騰湯で茹でる。殻つきで茹でる。（身のみ取り除く。） ② ほうれん草も茹でる。 ③ めんつゆでお汁を作り蕎麦を入れる。（エビのカラ等も入れる。） ④ お椀に蕎麦を入れ、その上にエビ、ほうれん草をのせる。