



全国初!
電子レンジ

調理可能な
乾そば

3分

信州の乾そば

NAGANO SOBA

※調理例

お鍋不要!
忙しい日の
ランチに

小腹を満たす
夜食やおやつに

火を使わず安心
お子さまの
留守番ごはんに

誰でも簡単
海外のお客様
にも手軽

簡単 3 ステップ

- 1** 300mlの熱湯にそば100gを入れ、
電子レンジで3分加熱。
(または鍋に2Lの湯を入れ3分茹でる)



3分

レンジ用調理器を
使うと便利!



- 2** 茹で上がったら水気を切り、
流水で冷やし器に盛る。



しっかり
ぬめりを取ると
美味しく
仕上がります!

- 3** お好みの調味料を加えて
お召し上がりください。



つゆ(冷麺用)またはスープ(温麺用)で
お楽しみいただけます。

書品情報

内容量	200g (100g×2束・約2食分)
保存方法	常温(直射日光・湿気を避けて)
賞味期限	製造日より1年
JANコード	4595319890016
原材料	小麦粉(国内製造)、そば粉、食塩

製造・開発

長野県信州そば協同組合
(長野県内の乾そばメーカー16社による共同開発品)
長野市大字栗田字西番場205-1

商標登録: 第 6895622 号 (日本)
国際商標登録: 第 1851051 号 (オーストラリア指定)
特許: 第 7862030 号「干しそば、およびそばの調理方法」
※「全国初」は干しそばのレンジ調理品として。2023年発売時点・自社調べ。

アレルギー(特定原材料等)

小麦・そば

※製造ラインでは、やまいも粉を含む製品も
製造しています。

楽しみ広がる♪ NAGANO SOBA アレンジレシピ

香草そばサラダ

材料【2人前】

そば／1袋(200g) ミックスサラダ(市販)／100～120g ミニトマト／10個程度
アボガド／1個 めんつゆまたはお好みのドレッシング／適量 薬味／お好みで適量

準備

ミックスサラダ、ミニトマト、アボガド、めんつゆ(またはドレッシング)は冷蔵庫で冷やしておく。

作り方

- 1 ミニトマトは半分に、アボガドは10片程度にカットする。
- 2 そばを茹で(またはレンジ使用)、冷水でしっかりと冷やし、水気を切る。
- 3 パスタ皿に蕎麦を入れ、ミックスサラダ、トマト、アボガドをトッピングし、めんつゆまたはお好みのドレッシングで味つけをして完成。



マッシュルーム入りとろろ蕎麦

材料【2人前】

そば／1袋(200g) 大和芋／1/2本 マッシュルーム／2個 酢／少々 水／適量
めんつゆ／適量 薬味／お好みで適量

準備

やまといもとめんつゆは冷蔵庫で冷やしておいておく。

作り方

- 1 やまといもは皮をむいて酢少々を加えた水に20分ほどつけてアクを抜き、おろし金ですりおろす(とろろ)。
- 2 マッシュルームを2ミリ程度に輪切りして、お湯で1分程度軽く茹でる。
- 3 そばを茹で(またはレンジ使用)、冷水でしっかりと冷やし、水気を切ってせいろに盛り付ける。
- 4 あらかじめ冷やしておいためんつゆ、とろろ、マッシュルームを同じ器に入れ完成。



ボンゴレ風そば

材料【2人前】

そば／1袋(200g) あさり(塩抜き済)／300g にんにく／2片
料理酒(白ワイン)／100ml ★鷹の爪(輪切り)／少々 ★塩・こしょう／少々
オリーブオイル／適量 小ねぎ／適量

作り方

- 1 にんにくをみじん切りにする。
- 2 そばを硬めに茹で(またはレンジ使用)、お湯をしっかりと切る。
※茹で汁はとっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れにんにくを炒め、香りが出てきたらあざりと料理酒を加えフタをする。中火で2分程あざりの殻が開くまで加熱する。
- 4 (3)に茹でたそばと、茹で汁100mlと★を加え混ぜる。
- 5 全体がなじんだら器に入れ、小ねぎを盛り付け完成。

