

### 生そばを利用

市販の切り餅を利用したそば餅

—喉に詰まらない餅—

### そば餅



### 材料

生そば または 茹でそば 150g

市販の切り餅 2枚(約 100g)

水 適量

打ち粉 適量

### 作り方

- ① 濡らした器に生そば（または茹でそば）、切り餅、水大さじ1（茹でそばの場合は不要）を入れてラップして電子レンジで1分加熱する。
- ② 切り餅が固いようならばさらに30秒加熱する。
- ③ ゴムベラまたは木べら等で生地を練る。粗熱が取れたら手を水で濡らして練る。（フードプロセッサー使用可）
- ④ 一塊になったら生地全体に打ち粉をまぶして食べやすい大きさに切る。  
（冷凍保存可能）