



手打ちうどん

〈材料〉 2人前

◆粉類

- 強力粉・・・・・・・・・・80g
- 薄力粉・・・・・・・・・・80g

◆塩水混ぜる

- 塩・・・・・・・・・・5g
- 水・・・・・・・・・・75cc

打ち粉（薄力粉）・・・・適量

〈作り方〉

- ① ボウルに粉を入れ、塩水を3回に分けて加え、そのつど粉に塩水をなじませるように混ぜる。混ぜてきたら、ひとまとまりになるまでこねる。（5分くらいを目安）
生地がなめらかになりひとまとまりになってきたら、ポリ袋に戻して折り返ししながら足で踏む。（3分くらいを目安）
- ② 生地をまとめて袋の口を閉じて30分ねかせる。
- ③ 乾いたまな板や大きめの台の上に打ち粉をふり、生地を袋から出してめん棒で約30cm×17cmくらいにのばす。
- ④ 生地の上に打ち粉をやや多めにふり、長さが3等分になるよう蛇腹状に折って横長に置き3～4mm幅に切る。
- ⑤ 切った麺に打ち粉をふってほぐす。
- ⑥ たっぷりのお湯でほぐしながら10分ゆでる

かつお昆布だしをとってみよう！

〈材料〉 1L分

- 水・・・・・・・・・・5カップ（1L）
- 昆布・・・・・・・・・・15g
- かつお節・・・・・・・・30g

〈だしのとり方〉

- ① 鍋に水を入れ、昆布を入れて20分ほどおく。
- ② 弱火にかけ、煮立ち始めたら昆布を取り出す。
- ③ 強火にし、煮立ったらかつお節を加え、中火にして30秒ほど煮た後、火を止める。
- ④ かつお節が底に沈んだら、穴あきお玉でかつお節を取り出す。

ぶっかけうどんつゆ

〈材料〉 2人分

- だし汁・・・・・・・・150cc
- みりん・・・・・・・・大さじ1（18g）
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1.5（27g）
- 砂糖・・・・・・・・3g

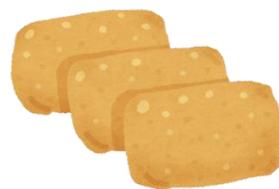
〈作り方〉

- ① だし汁を鍋に入れ、みりん、しょうゆ、砂糖を入れてひと煮立ちさせる。



温でも冷でもOK！！

いなり寿司



〈 材 料 〉 小揚げ5枚(10個分)

◆いなりの皮

小揚げ・・・・・・・・・・5枚

- | | |
|---|--------------------------|
| A | だし汁・・・・・・・・・・200cc |
| | 砂糖・・・・・・・・・・15g (大さじ1) |
| | しょうゆ・・・・・・・・・・18g (大さじ1) |
| | みりん・・・・・・・・・・9g (大さじ1/2) |

◆酢飯

炊いたご飯・・・・・・・・・・350g

- | | |
|---|----------------|
| B | 酢・・・・・・・・・・20g |
| | 砂糖・・・・・・・・・・9g |
| | 塩・・・・・・・・・・3g |

◆酢飯に混ぜる具・・お好みで適量
(枝豆やいりごまなど)

〈 作 り 方 〉

◆いなりの皮

- ① まな板に油揚げを1枚ずつのせて、菜箸を押しあてつけるように転がしてから半分に切って中を開き袋状にする。
- ② 鍋に湯を沸かし、油揚げを入れて途中一度返し、30秒～1分ゆでて油を抜き、ざるにあけて広げ、水気を切る。
- ③ 鍋に煮汁の材料を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら油揚げを加える。落とし蓋をし、途中上下を返しながらか中～弱火で10分煮る。煮汁がほとんどなくなるまで煮て火を止め、冷ます。

◆酢飯

- ④ Bを合わせる。
- ⑤ 炊いたご飯にBを回しかけ、しゃもじで切るように、全体にBがまわるようにうちわであおぎながら混ぜる。
- ⑥ さやからはずした枝豆とごまを混ぜる。
- ⑦ 酢飯を10等分(1ヶ35g)にして軽く丸める。いなりの皮の汁気を軽く絞り、酢飯を軽く広げながら詰めてできあがり。

蒸し鶏サラダ



〈 材 料 〉 2人分

レタス・・・・・・・・・・30g

鶏むね肉・・・・・・・・・・20g

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| A | 水・・・・・・・・・・肉が浸る位 |
| | 塩・・・・・・・・・・0.5g |
| | 酒・・・・・・・・・・5g |
| | ミニトマト・・・・・・・・・・20g |
| スライスチーズ・・・・・・・・・・16g (1枚) | |
| コーン・・・・・・・・・・10g | |

- | | |
|--------|-------------------|
| ドレッシング | ごま油・・・・・・・・・・4g |
| | しょうゆ・・・・・・・・・・12g |
| | 酢・・・・・・・・・・8g |
| | 白すりごま・・・・・・・・・・3g |
| | 砂糖・・・・・・・・・・3g |

〈 作 り 方 〉

- ① 鶏むね肉に塩をすりこむ。鍋に鶏肉、水、酒、を入れてふたをして中火にかける。沸騰したらアクを取って弱火にし、3分ゆでる。裏返してふたをしてさらに3分ゆでて火を止め、放置し余熱で火を通す。
- ② レタスは水洗いし、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ ミニトマトは1/4にカットし、スライスチーズは好きな形に型抜きをして冷やす。
- ④ ドレッシングは計量して混ぜ合わせる。
- ⑤ 蒸し鶏を手でさき、レタス、ミニトマト、チーズ、コーンを盛り付け、ドレッシングをかける。