

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。混ざってきたら、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。

かけうどんつゆ

〈 材 料 〉 2人分

だし汁・・・・・・・・500cc
みりん・・・・・・・・大さじ1（18g）
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1（18g）
砂糖・・・・・・・・小さじ1（3g）
塩・・・・・・・・小さじ1/3（2g）

〈 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。



きつね揚げをいれたら
きつねうどんだよ♪

きつね揚げ

〈 材 料 〉 小揚げ5枚

◆きつねあげ

A	小揚げ	5枚
	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)

〈 作 り 方 〉

◆きつねあげ

- ① 小揚げを半分の大きさに切る。
- 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。落し蓋をし、途中上下を返ししながら中～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。



酢飯をつめたら
おいなりさん
にもなるよ

ころころおむすび

〈 材 料 〉 4個分

炊いたご飯・・・200g

A 枝豆	枝豆	15g
	しらす干し	10g
	白いりごま	1g

2個分

B コーン	コーン缶	10g (大さじ1)
	バター	3g
	みそ	2g
	塩こしょう	少々

2個分

〈 作 り 方 〉

- ① フライパンにバターを溶かし、Bの具を炒める。
- ② 炊いたご飯を2つに分ける。
- ③ Aの具と炊いたご飯を混ぜあわせる。
- ④ ①で炒めた具と炊いたご飯を混ぜあわせる。
- ⑤ 好きな大きさに丸める。



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)

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、チーズを盛り付け、ドレッシングをかける。

