手打ちうどん



〈 材 料 〉 2人前

◆粉類

強力粉•• 薄力粉••

◆塩水混ぜる

塩・・・・・ 5 g • 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 生地の表面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

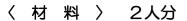
・・・・5カップ(1L)

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



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

Α

 \neg

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)

酢飯をつめたら おいなりさん にもなるよ

〈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。

ころころおむすび

〈材料〉4個分

炊いたご飯・・・・200g

「枝豆・・・・・15g

しらす干し・・・・10g

白いりごま・・・・ 1 8

「コーン缶・・・・ 10g(大さじ1)

2個分

2個分

バター・・・・ 3 g

みそ・・・・・ 2g

塩こしょう・・・・ 少々

〈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

r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)

「ごま油・・・・・4g

しょうゆ・・・・12g

白すりごま・・・3g

砂糖•••••3€



〈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。