



## ★うどん打ちに挑戦してみよう！

### 手打ちうどん

- # 手打ちうどん
- # 手作りめんつゆ
- # 手作り豆腐

### ★手打ちうどんとめんつゆ

#### <材料>

#### ○うどん (3人分)

- ・中力粉 300 g
- ・塩 小さじ1強
- ・水 150ml
- ・片栗粉(打ち粉) 適宜
- ・焼きのり 適量

#### ○めんつゆ 2倍濃縮

- ★かつお節 10g
- ★昆布(出汁用) 5cm
- ★しょうゆ 100ml
- ★みりん 100ml
- ★料理酒 50ml



#### <作り方>

#### ○うどん

- ① 容器に塩と水を入れ、溶かす。

厚手の袋に中力粉を入れ、塩水を加えてよくこねる。

生地が1つの塊になったら、丸めて40分程度寝かせる。

(よくこねるほどコシの強いうどんになります！)



- ② 追加で30回程度こね、丸めてさらに20分寝かせる。

生地を取り出し、打ち粉(片栗粉)をまぶして2mm程度の厚さに伸ばす。

生地の向きを変えながら四角くなるように伸ばすと切りやすい。



- ③ 生地を切りやすい大きさに折り畳み、幅5mm程度に切る。

切れたら手でほぐし、余分な打ち粉を落とす。鍋にたっぷり

湯を沸かし、12分茹でる。茹ったらザルにあげて、氷水でしめる。

器に盛り付け、お好みで焼きのりを切ったのせる。



## ○めんつゆ

- ① ★の材料すべてを鍋に入れて中火にかける。
- ② 鍋肌がフツフツしてきたら弱火にし、5分加熱し、火を止める。
- ③ 冷めるまでそのまま放置したあと、キッチンペーパー等で裏ごしし、出来上がりは2倍濃縮なので薄めて使ってください。



## ★お鍋で簡単手作り豆腐

### <材料> (3人分)

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| ・無調整豆乳(大豆10%以上のもの) | 300ml |
| ・にがり (原液2倍希釈)      | 大さじ1杯 |
| ・かつお節 (お好みで)       | 適宜    |
| ・醤油 もしくは めんつゆ      | お好みで  |



### <作り方>

- ① ボウルに豆乳とにがりを入れてやさしく混ぜる。
- ② 泡がなるべく立たないようにやさしく器に移し、ラップをかけ、つまようじで何箇所か穴を開ける。  
湯を沸かした鍋に器を入れ、蓋をして10分蒸す。
- ③ お好みでかつお節としょうゆ、めんつゆ、薬味などを添える。  
(冷やしても、熱々でも美味しい。)



# ★冬野菜のかき揚げ

## <材料>(4人分)

・春菊	1/2 袋	・人参	1/4 本
・玉ねぎ	1/2 個	・鶏ささみ肉	2 本
・小麦粉	大さじ 5	・水	大さじ 5
・油	大さじ 5		



## <作り方>

- ① 春菊は 5cm 幅、人参と玉ねぎは千切り、鶏ささみは 1cm 角に切る。
- ② 小麦粉と水をボウルに入れて混ぜる。①で切った材料もすべて加えて和え、油を引いたフライパンで揚げ焼きにする。  
(大さじのスプーンで 1 杯分ずつ揚げると食べやすい大きさになります。)



### ～管理栄養士のあとかき～

市販のものを手軽に食べるのも良いですが、手作りすると一味違った美味しさがあります。

うどんは、コシが強いほうが好きな方は塩の分量を少し増やしたり、こねる回数を増やしてください。材料をボウルで混ぜても作れますが、袋を使うと洗い物も減り、手軽に作れます♪

豆腐は、手作りだと濃厚でなめらかな食感になります。お子さんのおやつに出してもタンパク質が摂れて嬉しいですね♪

ぜひ時間があるときに、ご家庭で作ってみてください。

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

