

食育クッキング



令和2年度

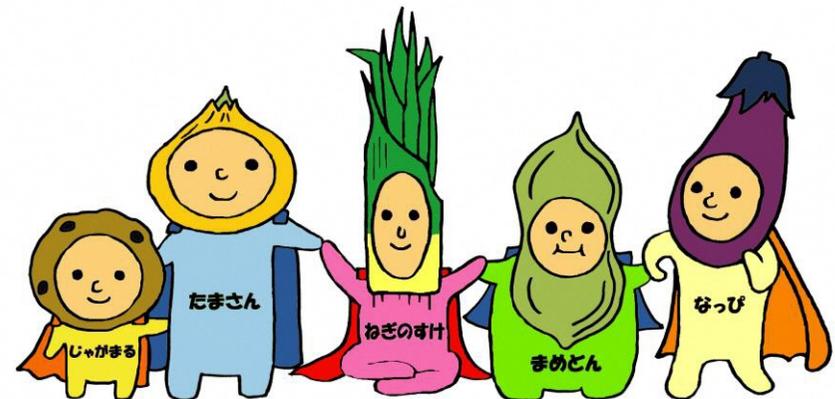
主催 四條畷市立保健センター
協力 交野・畷・大東地域活動栄養士会
(メープル)

名前

献立

～こねこねふみふみ 手打ちうどん～

- ☆ 簡単手打ちうどん
- ☆ 野菜たっぷり！
あんかけうどん



食育推進キャラクター なわてレンジャー



お料理をする前の準備

1. 爪は、短く切りましょう。
2. 長袖は、うでまくりしましょう。
3. 長いかみは、まとめましょう。
4. エプロンをつけましょう。
5. 石鹸で手をきれいに洗いましょう。
6. ガスコンロに火をつける時はきちんと火がついているかどうか確かめましょう。使い終わったら、忘れずに火を消しましょう。



簡単手打ちうどん

材料

薄力粉	100g
強力粉	100g
水	100ml
塩	小さじ2
片栗粉(打ち粉)	適量
(強力粉が多いほど、こしが強い)	

作り方

- ① 薄力粉・強力粉・塩をビニール袋に入れ、よくふり混ぜる。
- ② ①に水を加えて、さらにふり混ぜる。
- ③ 水分がなくなり、もろもろになったら生地をまとめてビニール袋を2重にして、バスタオルで挟み、足でよく踏む。
- ④ 生地が平らになったら、ビニール袋の中でまとめて、また踏む。(数回くりかえす)
- ⑤ 乾燥しないようにビニール袋の口をたんで、30分ねかす。(耳たぶくらいの硬さになる)
- ⑥ 生地をビニール袋から出し、クッキングシートに打ち粉をして生地をのせ、さらにクッキングシートではさみ、麺棒で3mm程度の厚さに均等に伸ばす。
- ⑦ ⑥に打ち粉をふり、3つに折りたたみ細めに切る。
- ⑧ 沸騰したお湯で10~15分茹でる。
- ⑨ 茹でたうどんを流水で洗い、器に入れる。

野菜たっぷり！あんかけうどん

材料（1人分）

うどん（茹）	1/2 玉	
豚肉	45 g	
かまぼこ	15 g	
もやし	15 g	
青ねぎ	7 g	
はくさい	90 g	
たまねぎ	50 g	
にんじん	20 g	
干し椎茸	1/2 枚	
サラダ油	適量	
A {	水（干し椎茸のもどし汁）	60ml
	鶏ガラスープの素	2 g
	片栗粉	小さじ1・1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ（薄口）	大さじ1/2
	おろし生姜	少々
	こしょう	少々
砂糖	小さじ1/6	

作り方

- ① 野菜は水洗いしておく。
- ② はくさいは、縦に2～3等分して1.5 cm幅に切る。
たまねぎは、薄切りにする。
にんじんは、薄い半月切りにする。
もやしは、長ければ半分にする。
青ねぎは、斜め切りにする。
豚肉は、一口大に切る。
かまぼこは、半月かイチヨウ切りにする。
干し椎茸は、ぬるま湯で戻し、薄切りにする。
- ③ フライパンでサラダ油を温め、豚肉を入れて炒める。
※やけどに気をつける
- ④ 豚肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒め、少ししんなりしたら、たまねぎ・干し椎茸・はくさい・もやしを入れて炒める。
- ⑤ 全体に野菜がしんなりしたら、Aをよく混ぜてから加え、全体を大きく混ぜて、かまぼこ・青ねぎを入れてさっと火を通す。
※お好みでごま油を入れてもおいしいよ！
- ⑥ 器に茹でたうどんを入れ、⑤をかける。

