

# レシピ

赤字は子どもが主役になれるところですよ！  
積極的にお子さんに  
やってもらいましょう。

## 手作りうどん

～材料 4人分～

強力粉	200g
薄力粉	200g
塩	小さじ2
水	180cc
薄力粉	適量

～作り方～

- ①ボウルに強力粉と薄力粉と塩を入れて混ぜ合わせる。
- ②①に水を少しずつ加えて混ぜ合わせる。(ひとまとめになる状態にしましょう。)
- ③②を厚めのポリ袋に入れて生地を踏む。生地が広がってきたら、生地を出して小さく折りたたみ、袋に戻して再度踏む。(これを3回くらい繰り返します。)
- ④30分位生地を寝かせる。
- ⑤台の上に薄力粉を振り、ポリ袋から取り出した生地を綿棒で広げる。3mmくらいの厚さになるまで伸ばす。  
薄力粉で打ち粉をし、三つに折りたたみ、1cm幅に切る。
- ⑥切ったうどんに薄力粉をまぶして、うどんがくっつかないようにしてボウルに入れる。
- ⑦沸騰したお湯に入れて10～13分程茹でる。
- ⑧茹で上がったたら冷水で洗い、ぬめりをとる。

## 煮込みうどんの具

～材料 4人分～

豚小間肉	200g	
人参	1/2本	
大根	1/6本	
ごぼう	1/2本	
ねぎ	1本	
しいたけ	2枚	
だし汁	1200cc	
A	醤油	大さじ3
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	塩	小さじ1
	サラダ油	小さじ2

～作り方～

- ①人参、大根は皮をむいていちょう切り、ごぼうはよく洗い皮を包丁の背でおき半月切り、ねぎは輪切り、しいたけはスライスにする。
- ②大きめの鍋に油をしき、豚小間肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、野菜を入れて全体を良く混ぜる。
- ④油が野菜全体になじんだら、だし汁を加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥茹で上がったうどんを入れてひと煮立ちさせる。

## 豆腐かぼちゃもち

～材料 4人分～

絹ごし豆腐	300g	
冷凍かぼちゃ	40g	
A	片栗粉	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	きな粉	適量

～作り方～

- ①冷凍かぼちゃはラップに包んで、電子レンジで加熱する。
- ②耐熱ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでよくすりつぶす。
- ③②にAを加えてよく混ぜる。
- ④③にラップをかけ500Wの電子レンジで2分加熱し、一度取り出してよく混ぜる。
- ⑤④に再度ラップをかけ、500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑥⑤に①のかぼちゃを加え、つぶしながら木べらでよく練り上げる。
- ⑦スプーンですくい取って器に盛り、きな粉をまぶす。