



# おうちでつくろう！

No.1

パピーナ西荻北保育園

こんな時期だからこそ、おうちでクッキング。  
いつもなかなかできないことも、ちょっと時間をかけて挑戦してみるのもいいですね！  
お子様と一緒に楽しみながら作ってみてください。

## 「手打ちうどん」

《材料》 幼児1～1.5人分

強力粉	50g
小麦粉	50g
塩	4g
水	50g
打ち粉（小麦粉）	10g

## 準備する調理器具



ビニール袋



めん棒

またはラップの芯

## 【作り方】

- ① ビニール袋に上記材料を全部入れる。ビニール袋の上から手でもみもみ。



上部をしっかり握るか、軽く結びと小さいお子様でもやりやすくなりますよ！

- ② ポロポロしてきたらまとめて袋から出し、フリーザーパックなどのしっかりした袋に入れ替える。



この時は、まだ粉っぽくても大丈夫！

空気をしっかり抜いてください。踏むときにビニールが破ける可能性があります。

- ③ 足でふみふみ。



のびきったらまた丸めて



さらにふみふみ



20分位頑張っってふみふみ！踏めば踏むほどこしが強いうどんに！！

- ④ しっとりともまとまってきたら、丸めて袋に入れたまま1時間から1時間半くらい寝かす。



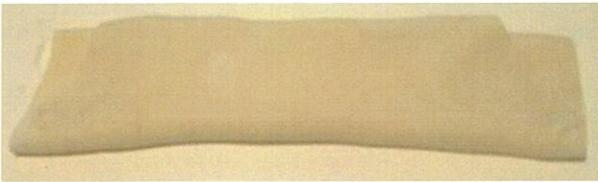
- ⑤ 袋から出し、麺棒で伸ばす。



くっつくので  
打ち粉はしっ  
かりめに！

出来るだけ薄く、2～3mm位にのばす。

- ⑥ 折りたたんで包丁で3mm～5mm位に切る。（お好みで）



- ⑦ たっぴりの沸騰したお湯で5分～7分位ゆでる。  
(麺の太さによって加減してください。)



- ⑧ 茹で上がったら水洗いをしてできあがり！



つゆを入れ、お好みのものをトッピング♪

分量は幼児1～1.5人分位で、子どもが作りやすい分量になっています。  
うどんを踏むのは結構疲れます！  
飽きないように2～3個作ってゲーム感覚で踏むのも楽しいですよ！  
もちろん分量を増やしまとめて作ってもOK!一生懸命ふみふみしましょう(^▽^)

#### うどんのつゆ

しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
だし汁	600ml

天かすやねぎ、わかめなど、お好みのものをトッピングしていただきます。  
めんつゆを上手に利用してもいいですね！

