



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、軽く結ぶと
小さいお子様でも
やりやすくなりますよ！

- ② ボロボ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！

