

# 夏休み親子料理教室



## 手打ちうどん(1人分)

ざいりょう ぶんりょう 材料・分量	
ちゅうりきこ 中力粉	130g
しお 塩	6g
水	65g

### 作り方

- ① 水と塩を合わせ塩水を作る。ボールにふるった粉を入れ、中央にくぼみを作り塩水を入れよく混ぜる。よくまざったら、一つにまとめてねる。
- ② ①をビニールぶくろに入れ、足で5分位ふむ。平らにのびたらたんでさらに5分位ふむ。これをさらにたたみ3分位ふむ。
- ③ ②をぶくろから取り出し丸め、外がわを内がわに押しこんでへそだしをし、ビニールぶくろに入れてねかす。
- ④ ③に打ち粉をし、めんぼうで3~4mmのあつさにのばす。3つにたたんで3mmはば位に切る。
- ⑤ たっぷりのお湯で12分位ゆで、冷水でもみ洗いする。

## ジャージャー麺の肉味噌(1人分)

ざいりょう ぶんりょう 材料・分量			
ぶた 豚ひき肉	100g	てんめんじやん 甜麺醬	大さじ2
玉ねぎ	50g	えちごみそ 越後味噌	大さじ2
しょうが 生姜	大さじ1	しょうゆ 醤油	小さじ1
きゅうり	1/2本	さけ 酒	大さじ1
豆もやし	適量	さとう 砂糖	小さじ1
えだまめ 枝豆	適量	サラダ油	大さじ1
手打ちうどん		ゴマ油	大さじ1/2

### 作り方

- ① 玉ねぎ・生姜をみじん切りにする。
- ② 豆もやし・枝豆はゆでて冷ます。きゅうりは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて豚ひき肉をいためる。
- ④ ③に①を加えてさらにいためる。
- ⑤ ④に甜麺醬・越後味噌・醤油・酒・砂糖を加えていためる。
- ⑥ 弱火でじっくりいため仕上げにごま油を加える。
- ⑦ 手打ちうどんをゆでて、水で洗って冷水でしめる。
- ⑧ うつわにうどん・豆もやし・きゅうり・枝豆をサヤから出してもりつけ、お好みの量をうつわにとって肉味噌をまぜていただく。

## 杏仁豆腐(4人分)

ざいりょう ぶんりょう 材料・分量			
こなかんてん 粉寒天	2g	フルーツカクテル缶詰	適宜
水	300cc	季節のフルーツ	適宜
さとう 砂糖	20g	シロップ	
エバミルク	50cc	水	250cc
アーモンドエッセンス	少々	さとう 砂糖	100g
		アマレット	少々

### 作り方

- ① シロップの材料を入れてわかして、アマレットを入れて冷ましておく。
- ② なべに水と粉寒天を入れて火にかける。粉寒天がとけたら、砂糖を入れて弱火にして1分位にる。
- ③ 火を止めて、エバミルクを入れてよく混ぜて、アーモンドエッセンスを入れる。
- ④ バットに流し入れて冷やし固める。
- ⑤ ひし形に切り、うつわにもりつけシロップをはる。フルーツをかざる。



今日は上手に作れたかな？！  
家でも本格中華を作ってみよう！

