

ざいりょう3つ ~ あしふみうどんづくり

ざいりょう (4にんぶん)

こむぎこ 400 グラム

みず 200ml

しお 20 グラム

うちこ・めんつゆ

おこのみで、のり・あげだま・かまぼこ など



★つくりかた★

- 1 みずにしおをいれてまぜる
- 2 ボウルにこむぎこをいれ、みずをすこしづついれてまぜ、ひとかたまりにする
- 3 おおきなポリぶくろに、うどんのかたまりをいれて、ふくろのうえからあしでふむ
※50 かいくらいあしふみ⇒ふくろのなかのうどんをまとめる⇒50 かいくらい
あしふみ⇒まとめる・・・を、5 かいくらい、くりかえす
- 4 めんぼうで、3 ミリくらいのアツさにのぼし、ほうちょうできって、めんをつくる
- 5 おおきなべで、12~15 ふんほどゆで、つめたいみずでひやす
- 6 めんつゆと、おこのみでのり、あげだま、かまぼこなどをそえて、かんせい♪

▲ちゅういすること▲

- ・てあらひ、しょうどくをわすれずに！！
- ・ほうちょうできる、めんをゆでるときは、あぶないのでおとなのひととおこなう

