

<冷やしうどん>

材料(4人分)

茹でうどん(手打ちうどん)	1人 250g
ハム	4枚
塩蔵わかめ	30g
オクラ	8本
トマト	1個
ねぎ	10cm位
大葉	4枚
しょうが	1かけ
かつお節	適宜
塩	小さじ1/6
しょうゆ	大さじ2・1/4
みりん	大さじ1・1/3
水	600ml
昆布	5cm位
かつお節	8g

作り方

- ① 水に昆布を浸し、30分くらいおき、火にかけ、沸騰しかけた時に昆布を取り出す。かつお節を入れ、弱火で煮たて、火を止め、かつお節をこす。
- ② ①のだしに調味料を加え、さっと煮立たせ、味が整ったら、冷ましておく。
- ③ ハムは千切り、オクラはさっと茹で、斜め薄切りにする。トマトは8等分のくし切りにする。
- ④ わかめは水で戻してさっと茹で、水にさらし食べやすい長さに切る。
- ⑤ ねぎは小口切り、大葉は千切り、しょうがはすりおろす。
- ⑥ うどんを器に盛り、③④⑤の具を盛り付け、②の汁をかけ、かつお節をのせる。

(1人分) エネルギー 340kcal 食塩相当量 2.8g

<干草焼>

卵	4個
鶏ひき肉	60g
人参	40g(1/4本)
玉ねぎ	100g(1/2個)
干し椎茸	2枚
サラダ油	小さじ2
ほうれん草	100g(1/2わ)
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1
椎茸の戻し汁	40ml
ごま	大さじ1

材料(4人分)

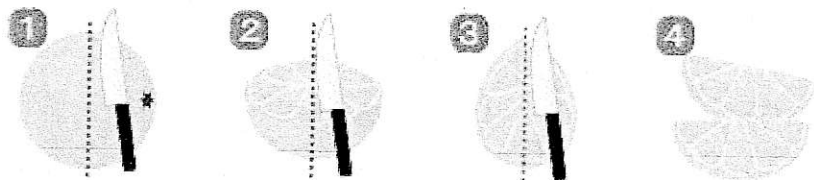
作り方

- ① ほうれん草は茹でて水けを絞り、1cm位に切っておく。
- ② 干し椎茸は戻して、みじん切りにする。
- ③ 人参・玉ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉と炒め、椎茸も加え炒める。
- ④ 卵を割り、①と③、椎茸の戻し汁・調味料を加え混ぜ和せる。
- ⑤ フライパンに油を敷き、④を入れ、ごまを散らし、ふたをして焼く。

(1人分) エネルギー 173kcal 食塩相当量 0.7g

<果物>・・・スマイルカットの切り方

ミカン類 50g



(1人分) エネルギー 39kcal 食塩相当量 0g

(合計) エネルギー 552kcal 食塩相当量 3.5g

作って食べよう！ 男性料理教室②⑤

平成30年5月27日(日)

下和田の郷（渋谷中学校開放）調理室

主催：渋谷きんりん未来の会

協力：栄養士みつわ会

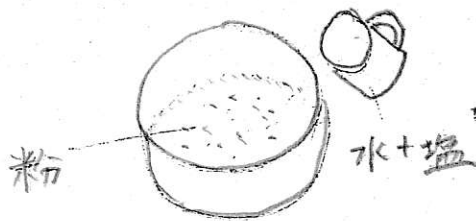
<手打ちうどん>

<材料 4~6人分>

中力粉	400g
水	180~200ml
塩	大さじ1
打ち粉	適宜

<作り方>

① 粉に水を加える

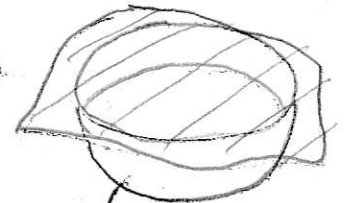


② 体重をかけてこねる



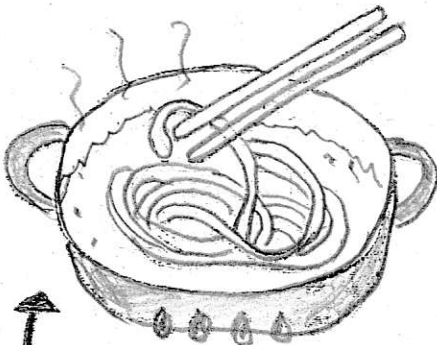
はじめはボサボサ
じわじわに耳たぶくさの感触

③ ぬれふきを
かけてねかす

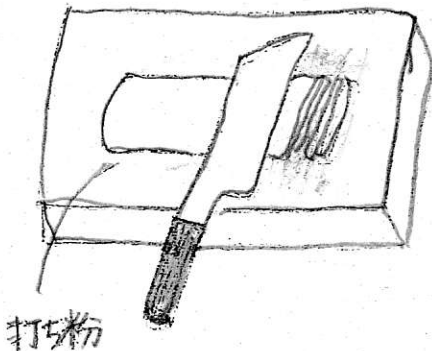


1時間くらゐ

⑧ 10~15分ゆでる

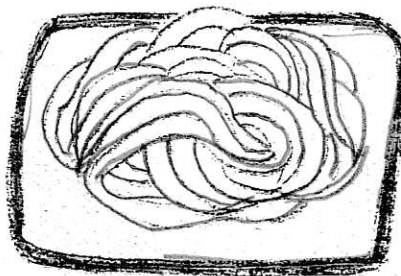


⑦ 2~3ミリの厚ばに切る



⑨ ガルにあげ湯を切り
めんを流水で洗う

⑩ 盛りつける

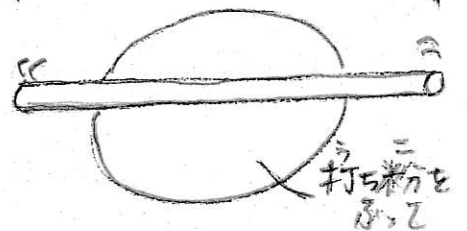


④ お米の空き袋
(中をふいて
きれい)



その中に生地を
入れて口をみる

⑥ めんぼうでのばす
3ミリの厚いのあつさ



⑤

