

## ～ 親子で作る米粉うどん ～



講師：食育・花育センタースタッフ  
令和2年10月24日（土）、25日（日） 新潟市食育・花育センター

新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん



### てうちうどん

#### ざいりょう(おやこ1くみぶん)

きょうりきこ	80g
はくりきこ	80g
こめこ	20g
しお	こさじ1
みず	100cc

かたくりこ  
(うちこ)                      てきりょう

#### つくりかた

- ① ボウルに、しお・みずをいれて、しおがとけるまでよくまぜる。
- ② 大きめのボウルに、こなるいと、①のしおみずをいれてまぜる。  
ポロポロとしてきたら、ひとまとめにする。  
あつでのほぞんぶくろにいれ、きじがなめらかになり、みみたぶのかたさになるまで10ぶんこねる。  
(ぶくろをにじゅうにして、あしでふんでもよい)
- ③ しつおんで1～2じかんおき、きじをやすませる。
- ④ だいに、うちこ(かたくりこ)をし、きじをのせてきじのうえにも、うちこをまぶす。  
めんぼうで3mmほどのあつさになるまでのばす。
- ⑤ きじをおりたたみ、3～5mmはばにきる。  
めんどうしがくっつかないように、うちこをし、ぜんたいにまぶす。
- ⑥ なべにたっぷりのゆをわかし、めんをいれて15ぶん～18ぶんゆでる。  
みずにさらしてりゅうすいであらい、みずけをきり、うつわにもる。

## かしわじる

### ざいりょう(おやこ1くみぶん)

とりももにく	50~60g	
はくさい	30~40g	
にんじん	3cmはばのはんぶん	
こまつな	ちいさめのひとつ	
ながねぎ	2cmくらい	
ごまあぶら	おおさじはんぶん	
☆	しょうゆ	おおさじはんぶん
	さけ	おおさじはんぶん
	しお	ひとつまみ
だしじる	350cc	

### つくりかた

- ① はくさいは、たべやすいおおきさにきる。にんじんは、いちょうぎりにする。こまつなは、2~3cmのはばにきる。ながねぎは、こぐちぎりにする。とりももにくは、ひとくちだいにきる。
  - ② なべに、ごまあぶらをいれてあたためる。
  - ③ とりにくをいれて、かるくいためる。はくさいとにんじん、☆のちょうみりょうをいれてまぜる。
  - ④ だしじるをくわえ、やわらかくなるまでにする。
  - ⑤ さいごにこまつなをくわえ、ひとにたちさせる。あじをみて、うすければしおをすこしいれる。ながねぎをうかべてできあがり。
- ※ あたたかいかしわじるに、うどんをつけてたべましょう♪

## かんたんパンナコッタ

### ざいりょう(プリンカップ4こぶん)

なまクリーム	200cc
ぎゅうにゅう	150cc
さとう	30g
ゼラチン	5g
みず	おおさじ2

### つくりかた

- ① たいねつようきにぶんりょうのみずをいれ、ゼラチンをくわえてふやかす。
- ② なべに、なまクリーム・ぎゅうにゅう・さとうをいれひにかける。よくかきまぜ、さとうをとかし、すこしゆげがでたくらいでひをとめる。(あたためすぎない)
- ③ ①をレンジ600Wで20びょうかねつし、ゼラチンをとく。(とけていないばあいは、さらに10びょうかねつする)
- ④ ②に③をくわえ、よくかきまぜる。
- ⑤ カップにながし、れいぞうこで1~2じかんひやしかためる。おこのみで、ジャムをそえていただく。