

# キッズクッキング教室 レシピ(4~5人分)

こんだて 献立	ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量	つく 作り方
<p style="text-align: center;">沖繩 そば (麵)</p>	<p>強力粉 ●重曹 ●卵 ●塩 ●水 かたくり粉(打ち粉) サラダ油</p> 	<p>450g 小さじ1 1個 小さじ1 1カップ 適量 大さじ1</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ●を混ぜ合わせ、かん水を作ります</li> <li>② ボウルに強力粉を入れ①のかん水を少しずつ加えながら混ぜ、そばろ状にします。表面が滑らかになるまで15分ほどこねていきます。</li> <li>③ ②の生地を平たくして、ラップに包んで30分ほど室温で寝かせます</li> <li>④ ③の生地を5等分して、手のひらで押しつぶして、かたくり粉をふって、綿棒で1~2ミリ厚さにのばします</li> <li>⑤ 両面にかたくり粉を振って生地を折りたたんで、5~7ミリ幅に切ったら、生地がくっつかないように麺を手でほぐします。</li> <li>⑥ 沸騰したお湯に⑤の麺を入れて、浮いてきたらほぐしながら茹でます。</li> <li>⑦ ⑥を湯切りして大さじ1のサラダ油をまぶし、食べる直前に熱湯にくぐらせ油抜きをします。</li> </ol>
<p style="text-align: center;">だし・もりつけの具</p>	<p>【だし】 ●豚だし ●かつおだし ●塩 ●しょうゆ</p> <p>【三枚肉の煮つけ】 ☆砂糖 ☆しょうゆ ☆泡盛 ☆水</p> <p>【付け合わせ】 かまぼこ ねぎ</p>	<p>2L 1L 大さじ1強 大さじ2</p> <p>8枚 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ3</p> <p>2枚 お好み</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① そばだしを作ります(*^-^*)●を全部合わせて、温めてください♪ ※豚だしとかつおだしはスタッフがとってあります！豚だしはだし骨から1時間半かけてとりました☆</li> <li>② 三枚肉はスライスします。☆をフライパンに煮立てて三枚肉の味を甘辛くつけます</li> <li>③ かまぼこは斜め切りにします</li> <li>④ 器に湯切りをした麺を入れて、だし汁を注いでから、三枚肉、かまぼこを添えて、お好みでねぎをちらして出来上がり♪</li> </ol>
<p style="text-align: center;">もずくときゅうりの和え物</p>	<p>もずく きゅうり ●酢 ●砂糖 ●塩</p>	<p>100g 1本 大さじ2 大さじ2 小さじ1/2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① もずくはきれいに洗って、塩ぬきが必要な際は、塩ぬきしてください。もずくの塩ぬきは大きなボウルでもずくを2~3回水洗いしたあと、20~30分ほど水につけるとよいですよ！</li> <li>② ●の調味料を混ぜ合わせておきます。</li> <li>③ きゅうりは洗ってヘタをとり、薄切りにします</li> <li>④ もずくときゅうりを器に盛り、②をかけてできあがりです♪</li> </ol>

ちんびん	はくりきこ 薄力粉	100g	① 薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておきます。
	ベーキングパウダー	小さじ 1/2	
●粉黒糖	90g	③ ボウルに①と②を入れてまぜます。	
●水	1カップ		④ フライパンに油をひき、③の生地を薄くながして焼きます。
サラダ油	てきりょう 適量	⑤ 表面にぶつぶつと穴があいて乾いてきたら裏返して焼きます。	
			⑥ 最初に焼いた面を下にしてくるくるとまいたら出来上がりです(^_^)

※1 カップは 200mL (ミリリットル)、大きじは 5mL、小さじは 5mL です。

たが あいて おも  
グループになったおともだちとは、お互いに相手を思いや  
なかよ たの あんぜん ちょうりじっしゅう  
りながら仲良くすることで楽しく安全に調理実習をすること  
はじ きんちょう  
とができるよ(\*^-^\*) ♪初めてで緊張もあるかもしれませ  
ちい き こえ  
んが、小さなことでも気になることはえんりよなく声かけ  
てくださいね！！

