

令和6年度 さきがけ会！ 配布レシピ

【作成献立一覧】

- 手作りうどん
- 海老入りかき揚げ
- ほうれん草の白和え
- なめたけおろし
- 小豆入り牛乳寒天

今日の料理をぜひお家でも作ってみてくださいね！
副菜は、材料を混ぜるだけで簡単に作れます◎



粉から作る！手作りうどん

材料(4～5人前)

- 小麦粉(中力粉)・・・500g
- 塩・・・30g
- 水・・・270g(ml)
- コーンスターチ(打ち粉用)・・・適量

(めんつゆ)※1人前

- めんつゆ 3倍濃縮・・・45ml(大さじ 3)
- 水・・・270ml
- 薬味各種(大葉・ネギ・七味・ワサビ 等)



〈作り方〉

【1】水回し

- ① ボウルに濃度 10%になるように塩と水を入れ(例:塩 30g に対して水 270g)、よく溶かして塩水をつくる。カップに入れてキッチンスケールできちっと 240g を計って取り分ける。
- ② 大きいボウルにざるで小麦粉をふるって入れる。
- ③ 小麦粉に半量の塩水を回しかけ、水のかかった位置に乾いた小麦粉を両手でかけるようにして混ぜ合わせる。
- ④ 残り半分の塩水を入れ、舞い上げたときに粉が飛ばなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 全体的にしっとりして、そばろ状になるまで十分混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地がこぼれないようにボウルの中でまとめ、ジッパー付き保存袋に移す。生地が乾かないよう、袋の中の空気を抜いて口を閉じ、10分～休ませる。

【2】踏み

- ① 生地を広げやすいよう、ポリ袋の中央に置き、まずは片足で生地を広げる。
- ② ある程度、平らになったら体重をかけて両足で踏む。
- ③ 表面がツルツルになったらたたみ、再び踏む。これを生地が伸びなくなるまで、5～6 回繰り返す。
- ④ 袋の空気を抜き、口を閉じたら 5 分ほど休ませる。
- ⑤ 周囲を少しずつ折りたたみ、丸い形に整える。
- ⑥ 周囲をたたみ終わってできた中央の穴をふさぐ。
- ⑦ 袋に入れる。乾燥を防ぐために空気を抜いてから口を閉じ、30 分～1 時間寝かせる。
- ⑧ さらに丸くした生地を足で踏んで広げる。直径 25～30cm になったら、袋の口を閉じたまま 5 分休ませる。

【3】のし

- ① 打ち粉(コーンスターチ)を広げたテーブルに生地を置き、生地の上にも打ち粉をふる。
- ② めん棒を転がして生地を縦方向に伸ばす。
- ③ 生地を 90 度回転させて、めん棒で縦方向に伸ばす。さらに 90 度回転させ、同様に伸ばす。
- ④ 元の 2 倍程度まで広がったらめん棒に巻き付け、押し付けるようにして転がす。
- ⑤ 長辺が 45cm 程度になるまで伸ばす。
- ⑥ めん棒に生地を巻き付けるようにし、太い部分があればそこに力を入れて転がす。
- ⑦ 広げてみて、3mm ほどの厚さになっていたら完成。

【4】たたみ&切り

- ① 山折りと谷折りを交互に繰り返し 3～4 折りにする(たたんだ生地の上に打ち粉をふって重ねる)。全体に打ち粉をふる。
- ② 好みの幅にそろえて切る。(3～5 mm程度でお好みの太さに)
- ③ 1人分の量を手に取り、くっつかないようにほぐしてバットに入れる。

【5】茹で

- ① 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- ② うどんの打ち粉を軽く落とし、ほぐしながら入れる。うどんが浮き上がったら、菜箸で軽くかき回す。
- ③ 再沸騰後、7～10 分ほどゆでる。うどんが透き通ってきたら、ゆで上がりが近い合図。
(菜箸で持ち上げて滑り落ちなければ、ゆで上がり。1本だけ取り出して冷水で締め、試食して確認するとよい)
- ④ うどんをざるにあける。
- ⑤ 冷たい流水でぬめりを洗い落としながら引き締め、水を切る。
- ⑥ 器に盛り付けたらコシのある食感のうどんの完成。温かいうどんにする場合は、うどん用のかけ汁で煮て完成。

エビ入りサクサクかき揚げ

材 料（4人分）

- ・エビ・・・・・・・・・・80g
- ・てんぷら粉・・・・・・・・10g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1個
- ・人参・・・・・・・・1/2個
- ・三つ葉・・・・・・・・1/4本
- ・てんぷら粉・・・・・・・・50g～
- ・冷水・・・・・・・・80g～
- ・揚げ油・・・・・・・・適量



〈作り方〉

- ① エビは解凍してペーパータオルで水気を取り、てんぷら粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは皮をむいて根元を落とし、薄切りにする。にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ③ 三つ葉は根元を落とし、長さ4cmに切る。
- ④ ボウルにてんぷら粉と冷水を入れて、少し粉が残るくらいまで混ぜ、切った野菜とえびを入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤ 油を170℃に熱し、②の半量をお玉などで落として揚げる。
- ⑥ 全体に火が入ったら網をのせたバットで油を切り、盛り付け、完成。

なめたけおろし

材料（4人分）

- ・大根おろし・・・・・・・・80g
- ・なめたけ・・・・・・・・40g
- ・青ネギ・・・・・・・・1g

〈作り方〉

- ① 大根は皮をむいて大根おろしを作る。青ネギは刻む。
- ② ①になめ茸を入れて混ぜ、完成。

ほうれん草の白和え

材料（4人分）

- ・ ほうれん草・・・・・・・・100g
- ・ 木綿豆腐・・・・・・・・50g
- ・ めんつゆ・・・・・・・・小さじ1
- ・ すりごま・・・・・・・・小さじ1

お好みでコーンをいれても◎



〈作り方〉

- ① 冷凍ほうれん草は茹でるまたは電子レンジで解凍し、水気を絞る。
- ② 水を切った豆腐とめんつゆ、すりごまを混ぜて和え衣を作る。
- ③ ①を②に和えて完成。

小豆入り牛乳寒天

材料（4人分）

- ・ 牛乳・・・・・・・・200ml
- ・ 水・・・・・・・・200ml
- ・ ゆで小豆・・・・・・・・120g
- ・ 砂糖・・・・・・・・40g
- ・ 粉寒天・・・・・・・・4g



〈作り方〉

- ① 鍋に水、牛乳、粉寒天を入れ沸騰させて2～3分程度煮溶かす。
- ② 火を止めて砂糖を入れ、余熱で溶かし、あずきを入れて混ぜる。
- ③ 型に入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 1人分の大きさに切り分けて完成。

栄養価計算一覧

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g
手打ちうどん	385	11.2	1.6	84.9	5.6
エビ入りかき揚げ	300	7	20.6	23.5	0.1
ほうれん草の白和え	26	2.2	1.4	1.8	0.3
なめたけおろし	13	0.5	0.1	3.4	0.5
小豆入り牛乳寒天	131	3	2	27.7	0.1
合計	855	23.9	25.7	141.3	6.6
1食あたりの基準	680	20	19	105	2.5