

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"> ① ●を混ぜ合わせ、かん水を作ります 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。 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 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 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。 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。 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。 |
| <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"> 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☆ 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 ③ かまぼこは斜め切りにします 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、お好みにねぎをちらして出来上がり♪ |
| <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"> 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！ ② ●の調味料を混ぜ合わせておきます。 ③ きゅうりは洗ってヘタをとり、薄切りにします 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♪ |

| | | | |
|------|--------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 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を入れて混ぜます。 | |
| ●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！！

