

薄力粉で簡単！！ 手打ちうどん

3月26日の食育で
手打ちしたうどんの
作り方です！！
薄力粉でOKな上、
生地を寝かさなくても
出来るのでとってもお手軽に
できますよ♪
ご家庭でもぜひチャレンジ
してみてくださいね◎



【4人分】

※作りやすい分量です。

- ・薄力粉…400g
- ・水…180g
- ・食塩…12g

★この麺は冷凍保存も可能！
茹でる前の状態で一食ずつ
小分けにして、ジップ付き
保存袋に密閉して冷凍して
下さい。

【作り方】

- ①大きめのボウルを計りの上に置き、材料を
すべて軽量しながら入れる。
- ②手でこねてひとまとめにしていく。
(水分が少なめなのでまとまりにくいので
少しこねにくいです)
- ③ラップを机に広めに敷き、そこに分量外の
薄力粉で打ち粉をする。
生地を置いて生地にも打ち粉をし、麺棒などで
薄く伸ばす。
- ④③に打ち粉をかなり多めにまぶし、生地を
3～4等分に切る。(麺の長さがもっと長めに
したい場合は2等分でも◎)
- ⑤3～5mmくらいの幅で、なるべく均一に切り、
麺同士くっつかないようにほぐす。
- ⑥鍋に湯を沸かし、⑤を6～10分茹でる。
茹で上がったならざるにあげ、さっと水でしめて
完成！これからの季節ざるうどんでも♪

参考：クックパッド「30分で作れる手打ちうどん」