

令和元年度 親子の食育教室

令和元年8月9日（金）二中地区公民館

担当：土浦市食生活改善推進員 土浦市健康増進課管理栄養士

☆1 手作りうどん（3人分）

小麦粉（中力粉、又は薄力粉）	250g	水	90～100cc
スキムミルク	50g	塩	10g
絹ごし豆腐	50g		

<作り方>（別紙参照）

- ① 塩水を作る。
- ② 粉と塩水。豆腐を混ぜる。（水回し）
- ③ 生地をまとめてこねる。
- ④ ビニール袋に入れ、10分ほど置く。
- ⑤ ビニールの上から足で踏み、生地を延ばす。
- ⑥ そのまま1時間ほど置く。（ねかし）
- ⑦ ビニールから取り出し、調理台の上に置き、麺棒で延ばす。（のし、四つ出し）
- ⑧ 生地全体が3～4mm程度になったら生地をたたむ。（たたみ）
- ⑨ たたんだ生地をまな板の上に置き、端から3～4mm幅に包丁で切る。
- ⑩ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、10～20分間茹でる。
（麺の太さにより、茹で時間は加減する。）
- ⑪ ざるにあけ、流水で洗い、皿に盛る

うどんの材料は「小麦粉と塩水」です。
今回は、たっぷりのスキムミルクと豆腐も加え、カルシウムたっぷりのうどんに仕上げました。

☆即席めんつゆ（3人分）

めんつゆの素（2倍濃縮）	120cc
ホエイ（乳清）	120cc

<薬味>	刻みのり
	ネギ など

【参考メニュー】ホエイ豆乳汁（4人分）

<ホエイ豆乳汁>

A	ホエイ	120cc
	豆乳	400cc
	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ3
	味噌	小さじ1
	生姜汁	大さじ1
	ラー油	小さじ1～2（辛さを見て）
	すりごま	大さじ1

<薬味：お好みで>

青シソ	2枚
みょうが	1個
長ねぎ	20g

【他にもおすすめ】

- レモンの輪切り
- くるみ・アーモンド等のナッツ類

○ ホエイ豆乳汁の材料（A）を全てボウルに入れ、かき混ぜる。

☆2 カラフル野菜のサラダ ~梅ドレッシング~ (4人分)

きゅうり	1/2本 (60g)	<ドレッシング>	
コーン缶	40g	梅干し	1個 (種抜きで約10g)
トマト	1ヶ (160g)	マヨネーズ	大さじ2 (24g)
じゃがいも	1個 (150g)	水切りヨーグルト	20g
卵	2個 (約100g)		

- ① きゅうりはピーラーで長く薄く切る。トマトは縦半分にしてから薄切りにする。
卵は沸騰したお湯で10分間茹でてスライスする。じゃがいもは茹でて、1cm角に切る。
コーン缶は水気をしっかり切っておく。

<梅ドレッシング>

- ② 梅干しは包丁で細かくたたいて、ボウルに入れる。
ここに、マヨネーズと水切りヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせる。

【参考メニュー】カレーマヨネーズ (4人分)

マヨネーズ	大さじ2
ヨーグルト	大さじ3
カレー粉	小さじ1/4

○ 材料を合わせ泡だて器でよくかき混ぜる。

☆3 お好みフルーツのクリーミーヨーグルトかけ (4人分)

キウイフルーツ	1個	お好みて	水切りヨーグルト	300g
バナナ	1本		(*1パック分から「☆2」を除いた分です。)	
(レモン汁)	適量		はちみつ	40g

- ① キウイフルーツは1cm厚さの半月または、いちょう切りにする。
バナナは1cm位の輪切りにし、レモン汁をふりかけて色止めをする。
ヨーグルトはそのままクルクルと軽く混ぜ、滑らかにする。
- ② 器に①のフルーツを盛り付け、上にヨーグルトをのせ、はちみつを回しかける。

<参考>

1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
手作りうどん	375	14.0	2.0	208	2.4	0.4~0.7
即席めんつゆ	41	1.4	—	51	—	2.8
梅ドレッシングサラダ	132	4.9	7.6	30	1.7	0.4
フルーツクリーミーヨーグルト	167	7.3	6.2	113	0.9	0.1
合計	715	27.6	15.8	402	5.0	3.7~4.0
ホエイ豆乳汁	93	5.3	4.0	68	0.5	1.5

「親子の食育教室」版！うどんの打ち方

- ① ボウルに小麦粉とスキムミルクを合わせる。指をくるくる回し、よく混ぜ合わせる。
- ② 中央をくぼませ、豆腐を崩しながら入れる。指を立てるようにして混ぜる。
- ③ ここに、塩水を回し入れ、粉に水分を行きわたらせる。
湿度や小麦粉の水分によって加水量が違うため、塩水の1割位を残しておく。
両手の指を開いて、底から小麦粉を跳ね上げるようにして、塩水をまんべんなく行きわたらせる。
(※小麦粉がダマになって上手に水が回らないので、握ったりしないようにする。)
指を開いたまま、粉を散らすようにして、手早く手を動かして塩水を回す。
回りについた粉や、指についた粉をこすり落とししながら、全体がフレーク状になるように水を回す。
粉をひとつかみ取り、まとめてみて、耳たぶ程度の硬さになっているか確認する。
固まらない場合は、残しておいた塩水を少し加える。
- ④ 水分がむらなく行きわたったら、生地を集め、両手でボールに押し付けるようにしてまとめる。手のひらで押しつぶすようにこね、円盤状にまとめていく。
まとめた生地をビニール袋に入れる。
- ⑤ ビニール袋に入れたまま、10分程度生地を休ませる。(まとめが完了する。)
※この間に手洗いをして、次の準備をする。
- ⑥ ⑤をビニールシートの上に置き、足で生地を踏んで広げていく。
- ⑦ ビニール袋に入れたまま、生地を寝かせる。
目安：夏場は最低1時間。
冬場は最低3時間。
- ⑦ 打ち台(調理台：アルコールで消毒する)に打ち粉をして、生地をのせる。
手のひらで生地を押し延ばす。ある程度伸ばしたら、麺棒を使って延ばしていく。
(四つ出し)
麺棒は肩幅で持ち、手は開いた状態で押し、戻すときはしっかりと生地に押し付けて戻す。
ある程度生地が伸びたら、手前から、麺棒に生地を巻き取って延ばす。
円い生地を、できるだけ正方形にのばしていくため、4方向から巻き延ばしを行うと良い。手で触って、生地全体が3~4mm程度になればベスト。
(あまり厚さにはこだわらない。茹で時間でカバーできる。)
- ⑧ 打ち粉を振って生地をたたむ。
包丁の幅より短くたたむようにすると良い。
- ⑨ 打ち台(調理台)に切り板(まな板)を用意し、切り板(まな板)に打ち粉を振って生地をのせる。生地にも十分に打ち粉を振る。
こま板をあて(今回はこま板をあてない)、端から切っていく。
麺の太さは3~4ミリが目安。
- ⑩ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、10~20分茹でる。
麺の太さによって茹で時間を加減する。
茹で上がったらザルにとり、流水で良く洗う。