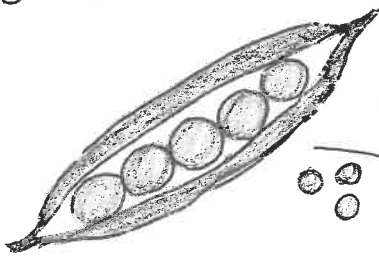
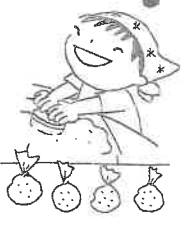


子どもたちと一緒にしてみませんか？

えんどうごはんのおにぎり



- ① えんどう豆をさやからとりだす
- ② お米をとぐ、水加減を普通にする



お豆をむいたり、米をといたり、水加減をしたり、昆布や塩をいれたり、スチーマーをしたり、ラップのおにぎりしたり...

昆布 5cm角1枚
酒
お
米3合、えんどう 500g、
酒大じ1 | 塩小じ1

うどん作り

中力粉 400g { 強力粉 200g
薄力粉 200g
水 200ml
塩 小さじ2 かい強

- ① 中力粉(強力粉+薄力粉を混ぜる)をふるいにかける
- ② 分量の塩水をつくり①にゆすいで入れてこねる(10分)
- ③ まとまってモチツとしてきたら厚手のビニール袋(米袋でもOK)にしっかり入れて足でふむ
- ④ テーブルの上に粉をふるいめん(お板でも)棒でのぼしていく
- ⑤ びょうぶ^棒折りにして3~5cm幅に切る
- ⑥ 打ち粉をとり(洗い-たっぷりの湯でやわらかくなるまでゆがく(かためず、1本ずつほぐすおに))



いろんな段階でかわることをできます。

