



おやこでかんたんクッキング ～手打ちうどん～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

～うどん～

小麦粉	400 g
塩	2 g
水	200 ml

～つけ汁～

めんつゆ	適量
水	適量

～つけ合わせ～

なす・いんげん	適量
鶏肉	適量

管理栄養士からの



ワンポイントアドバイス

- 生地をこねたり、踏んだりと本格的なうどんを親子で楽しく作れます！
- 冬場は野菜をたっぷり入れて、煮込みうどんにしても美味しいです。
- なすやいんげんなどの野菜や蒸した鶏肉などを付け合わせると栄養バランスがよくなります。

【作り方】

- ①粉に塩を加え、よく混ぜる。水を少しずつ加え、手でよく練りながら押し固める。（水の量は適宜調整する。）
- ②耳たぶほどのかたさになり、弾力がでたら丈夫なビニール袋に生地をいれ、ねかせる。（暑い時期は1時間程度、寒い時期は3時間程度）
- ③生地を足でふむ。
- ④台と生地に打ち粉（分量外）をし、めん棒で平均に延ばす。
円形に延ばした生地に打ち粉をしてめん棒に巻きつけ、左右に押し出すように延ばす。縦横の順に延ばし2mmの厚さになったら打ち粉をして切りやすい幅にたたみ、包丁で3mm幅に切る。
- ⑤たっぷりの熱湯に麺をほぐし入れ、12～13分ゆでる。
- ⑥ゆであがった麺を冷水につけ、ぬめりをよく落とし、ザルにあげて水気をきる。

※付け合わせの野菜や肉は茹でるまたは天ぷら等にしても良い

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
368	19.4	3.6	64	48	0.5
kcal	g	g	g	mg	g