わくわくクッキング

５歳児がクッキングで
つくった料理の紹介です

手打ちうどん

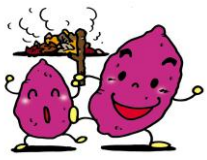
【作り方】

茹でたら

（１） 水と塩、中力粉を混ぜる。手のひらで押しながら丸くこねる。
（２） ビニル袋の上からこね、その後で丸く平らにする。
（３） ビニル袋の口は閉めずに布の間に挟み、足でよく踏む。（生地が耳たぶの固さになるまで）
（４） 生地を３０分～１時間。冷蔵庫に入れてねかせる。ねかせておいた生地をテーブルの上に紙を敷き打ち粉をする。生地をめん棒でのばす。生地はなるべく薄く、大きくのばす。生地を屏風たたみにし５mm幅に切る。切ったうどんをほぐし、余分な粉を落とす。
（５） うどんをたっぷりのお湯でゆでる。
（６） お好みの具をのせ盛り付けたら完成。

手作りうどん。子ども達は、手でこねる・足で踏むことを喜んでいました。出来上がったうどんは、コシが強く、よく噛み締めて食べていました。

＜材料＞
① 小麦粉
② 塩・水
③ ビニル袋



スイートポテト

【作り方】

き る

つ ぶ す

① さつまいもを切る。
② 蒸かしたさつまいもの皮をむき、ビニール袋に入れてつぶす。
③ 牛乳と砂糖、バターを加えて混ぜる。
④ 袋から出し、好きな形にする。⑤卵をはけで塗る。
⑥ オーブンでこんがり焼いたら完成。

川越の荒幡農園へ芋ほり遠足に行き収穫した
サツマイモ。そのお芋を使ってクッキングしました。
星、うさぎ、ハート、丸と様々な形のスイートポテトが出来ました。
サツマイモの風味と甘さ、おいしく頂きました。

＜材料＞
① サツマイモ
② 砂糖・バター
③ 牛乳
④ 卵