



## 簡単なおせむし ごはんでおせんべい

### ◆ 材料

- 余りごはん 適量
- 白ごま

### アレンジ具材

サクラエビ・しょうゆ・チーズ・青のり・みそ  
かつお節・ゆかり・りんご・ちりめん粉  
などを入れても美味しいです

### ◆ 作り方

- ごはんと白ごまをボールで混ぜる。
- クッキングシートにごはんを乗せ、その上にまたクッキングシートをかぶせ表面棒でうすーくのばす。(ラップでもOKです)
- フライパンまたはホットプレートで両面こんがりなまで焼く。油はなくてOK
- 冷めたら、食べやすい大きさに割ってください。



電子レンジでもできちゃいます!!!  
500Wで2分30秒~3分程  
コゲないようによく様子を見ながらです

### 野菜のおやつ

## カボチャのお焼き

### ◆ 作り方

- カボチャを適当な大きさに切り、やわらかくなるまで蒸す。
- 蒸したカボチャをボールに入れてつぶし★を加えて混ぜる。
- ホットプレートまたはフライパンで両面焼けば完成です

### ◆ 材料 (4人分)

- カボチャ 200g
- ★ 三温糖 50g
- ★ 片栗粉 25g
- ★ 黒ごま 小1

### アレンジ

- カボチャをサツマ芋に変更
- ジャガ芋でもできます。  
(★ 三温糖を板いて、塩もゆがプラスして下さい)



### 保育園の

## 手打ちうどん

### ◆ 材料 (4人分)

- 中カ粉 300g  
(薄カ粉、強カ粉を半分ずつでもOK)
- 塩 12g } 食塩水に  
水 160cc } しておく
- 打ち粉 適量

### ◆ 出汁 材料

- ★ 煮干し 適量
- ★ 干し椎茸
- ★ 水
- 薄口しょうゆ

※ ★ は早くから金盥につけておいて下さいね

### ◆ 作り方

- ボールに中カ粉を入れ、少しづつ食塩水を加える。
- 耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ひとつにまとめてビニール袋に入れる。
- 10分程 足で踏んでいく。
- 1時間ほど寝かす。
- 打ち粉をしながら麺棒で厚さ2mmくらいに伸ばす。
- 伸ばした生地を蛇腹折りに折りたたみ、3mm幅に切る。
- 沸騰したお湯で10分程茹で、ザルにあけておく。

### ◆ 出汁の作り方

- 水で戻しておいた椎茸を切る。
- ★を鍋に入れ、沸騰させ、しばらくしたら煮干しを取り出す。  
(アクが出てきて、苦味が出ます)
- しょうゆで味を整える。
- お碗に盛りつけたうどんにかき、煮干し椎茸を上に乗せ、  
完成 好きな野菜などをプラスしてもOK