

食改けんちん汁

【材料（4人分）】

- さといも：240g
- だいこん：1/4 本
- にんじん：1/2 本
- ごぼう：1/4 本
- こんにゃく：40g
- ねぎ：1/2 本
- 油あげ：1/2 枚
- もめんとうふ：100g
- 油：大さじ1
- みそ：大さじ2と1/2
- だし汁：600ml



作り方

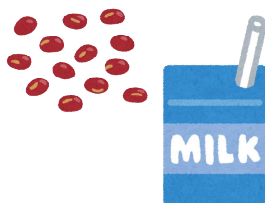
- ① 材料を切る。下準備をする。
 - 里芋：食べやすい大きさに切る
 - だいこん、にんじん：いちょう切り
 - ごぼう：半月切り（水につけておく）
 - こんにゃく：短冊切り
 - 油あげ：熱湯をかけて油抜きをする
たて半分に切ってから短冊切りにする
 - とうふ：さいの目切り（半分は細かく切る）
 - ねぎ：小口切り
- ② なべに油を熱し、ごぼう・こんにゃくを炒める。少し炒めたら、里芋・だいこん・にんじん・油あげ・とうふ半分量も加えて炒める。
- ③ だし汁を入れて煮る。材料がやわらかく煮えてきたら、みそ・細かく切ったとうふ・ねぎを加える。ひと煮たちしたら出来上がり。

【1人分栄養素】 エネルギー159kcal たんぱく質5.8g 脂質5.8g
炭水化物19.3g 食塩相当量1.6g

牛乳ようかん

【材料（4人分）】

- 牛乳：200ml
- こしあん：100g
- 粉かてん：2g
- ゆであずき（缶）：20g



【作り方】

- ① なべに牛乳・かてんを入れて、中火で熱し、沸騰しそうになったら弱火にし、2分程度加熱し、かてんをよく煮溶かす。
- ② ポウルにこしあんを入れ、①を3回に分けて加える。加える都度、よく混ぜる。
- ③ 器に4等分に分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、ゆであずきをのせる。

【1人分栄養素】 エネルギー107kcal たんぱく質3.0g 脂質1.8g
炭水化物20.0g 食塩相当量0.1g

手打ちそば

【材料（8人分）】

- そば粉：700g
- 小麦粉（中力粉）：300g
- 卵液：400ml
（卵 1 個に水を加えて 400ml にする）



【作り方】

- ① そば粉と小麦粉をよく混ぜ合わせる。（ビニール袋と一緒にに入れてよく振る。）
- ② 卵 1 個に水を加えて 400ml にし、粉に少しずつ加えて混ぜる。
はじめはボロボロとした状態になるが、生地がひとつにまとまるようにこねる。
- ③ 生地がまとまってきたら、2 等分にしてそれぞれをさらによくこねる。
親指の付け根のあたりで押すように丸めながらこねる。まとまったら上からつぶして平たくする。
- ④ のばし棒を使って生地をうすくのばす。（台やのばし棒に生地がはりつかないように打ち粉をしながら作業する。）

【はじめ】

のばし棒を生地の上で転がして、前後・左右に四角くのばす。

【うすくなってきたら】

のばし棒に巻きながらのばす。（のばし棒に巻きつけた生地を手前に動かす。

同時に、両手は中心から外へ向かって生地を引っ張るように動かす。）

【仕上げ】

生地を広げてのばし棒で生地を押さえながらのばす。

- ⑤ 生地を折りたたみ、端から細く切る。（ゆでると膨らむので、なるべく細く切る。）
- ⑥ なべに湯を沸かし、そばをよくほぐしてから湯に入れる。そばがくっつかないように軽く混ぜながらゆでる。そばが浮き上がってきたら、水の中へすくい取り、水でしめる。ザルにあげ、水気をきる。



【POINT】

- そば粉と小麦粉を合わせて 1kg が大体 8人分 です。小麦粉は中力粉（うどん用の小麦粉）を使います。
- 今回は、配合する割合を（そば粉）7：（小麦粉）3 にしました。
そば粉の分量が増えると、まとめづらくなるため、慣れていない人は、（そば粉）6：（小麦粉）4 など小麦粉の割合を増やしてみるといいかもしれません。
- レシピの水分の量は目安です。使う粉によって乾燥状態が違うので、加える水の量は、様子を見て調節します。

