

野菜麺



【材料：2人分】



れんこん	50g	切り干し大根	30g	
れいとうさといも 冷凍里芋	50g	カットねぎ	適量	
こむぎこ 小麦粉	50g	ウェイパー (中華スープの素)	大さじ1と小さじ1	
きょうりきこ 強力粉	50g			
A {	水	小さじ2	しょうゆ	小さじ4
	塩	2g	湯	540ml
	溶き卵	小さじ1/2弱	打ち粉	適量

- ① 切り干し大根は水に浸けて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 冷凍里芋を電子レンジで温め、つぶす。
- ③ れんこんは皮をむいて、すりおろし、つぶした里芋と混ぜ合わせる。
- ④ Aを混ぜておく。ボールに③、小麦粉、強力粉を入れ生地がやわらかくなりすぎない程度に、Aを少しずつ加えて混ぜ、こねる。
- ⑤ 生地を一つにまとめ、ビニール袋に入れ、袋の上から足で踏み生地をこねる。
- ⑥ ビニール袋の中で生地を丸くまとめて、生地をねかす。
- ⑦ きれいなまな板に打ち粉をし、めん棒で2、3ミリの厚さになるまで生地を伸ばす。
- ⑧ 伸ばした生地を2、3ミリ幅に切り、麺をほぐし、打ち粉を振りながら、麺がくっつかないようにする。
- ⑨ 鍋にBを入れ、スープを作る。たっぷりの湯で麺をゆで、ザルに取り、しっかり水気を切る。
器にゆでた麺と切り干し大根とスープを入れ、ねぎをのせる。

食育レシピコンテスト 応募844通の中から選ばれました。

