

# 野菜麦面



【材料：2人分】



れんこん	50 g	きりほしだいこん	30 g
れいとうさといも		きりほしだいこん	
冷凍里芋	50 g	カットねぎ	適量
こむぎこ			
小麦粉	50 g	ウェイパー (中華スープの素)	もと
きょうりきこ			
強力粉	50 g	おお	
みず	B	大さじ1と小さじ1	
水	小さじ2	こ	
しお	2 g	小さじ4	
塩		こ	
ときたまご		打ち粉	540ml
溶き卵	小さじ1/2弱	ゆ湯	適量
		うちこ	

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。

うつわ 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。

しょくいく  
食育コンテスト 応募844通の中から選ばれました。

