

やさいめん



【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	50 g	カットねぎ	適量
こむぎこ	50 g	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	50 g		
A {	水	しょうゆ	小さじ4
	塩	湯	540ml
	ときたまご	うちこ	適量
	溶き卵	小さじ1/2弱	

- ① 切り干し大根は水に浸けて戻し、さっとゆでる。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、皮をむいたれんこんと一緒にフードプロセッサーでつぶす。
 - ③ Aを混ぜておく。ボールに②、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进行こねる。
 - ⑥ ビニール袋の中で生地を丸くまとめて、30分生地进行ねかす。
 - 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进行伸ばす。
 - ⑧ 伸ばした生地进行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。

