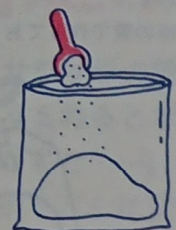


のばす



小麦粉を少し入れ、
ビニール袋をげん
こつでたたいて、
生地を袋いっぱい
にのばす。

切る

のばしたら、袋の上側の中央と底を
保育者がハサミで切り開く。

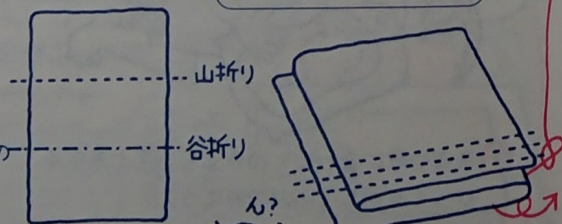
ぺっちゃんこになったら、
袋を脱がせてあげようね。



小麦粉を生地の裏表にふって半分に折り、
袋をまな板にして細く切る。

★長いうどんにするには……

生地を縦を、1/3のところを山折り谷折りの
びょうぶたたみにして、細く切る。



力を入れてグーでドンドンノ
パーでギュッ。寝ているう
どんくんを起こしてね。

おきて！
うどんくん！

ドン

ん

ギュ

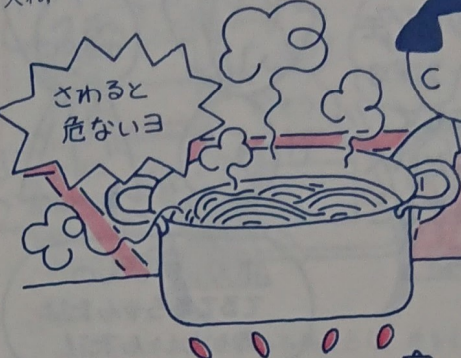
ギュ

ギュ

ゆでる

なべにたっぷりの湯をわかし、沸騰した
ら中火にして手でほぐしながらめんを入
れる。湯がふき出す寸前に水1/4カップを
入れ、それから15分くらいゆでる。

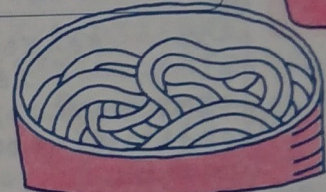
さめると
危ないヨ



進入禁止

さっぱりつけめん
いただきます！

★進入禁止★ビニールテープをは
って危険区域にし、保育者は火の
そばから離れない。めんはざるに
あげて水洗いして、ぬめりをとる。



バリエーション メニュー

寒い時期におすすめ ■ 煮込みうどん

寒くなると、冷たいうどんよりアツアツがおいしいですね。
つゆの素を使って、足ぶみうどんを煮込みます。

材料
5人分

うどん……5人分
あぶらあげ…1枚
ナガネギ …1/2本
つゆの素

用具

鍋 おたま はし
ディナーナイフ
まな板



具は片手でしっか
りおさえて、切る。



うどんはゆで、水
気を切っておく。

水5カップと切った具を入れ、
煮立ったらうどんを加える。
つゆの素で味つけて、少し
煮込んだらでき上がり。

さめると危ないヨ

