

## ひつつみうどん

2018 年度乳幼児講習会

### (材 料)

・鶏もも肉（ひと口大）	1/2 枚	・水	1200ml
・大根（薄く半月切り）	5 cm	・酒	大さじ 2
・にんじん（薄く半月切り）	3 cm	・しょうゆ	大さじ 2
・長ねぎ（斜め切り）	1 本	・みりん	大さじ 2
・ごぼう（ささがき）	1/2 本	・塩	小さじ 1/2
・きのこ類（ちいさくほぐす）	200 g	・昆布	5 cm位
・さといも（ひと口大）	2 個位		

### (作り方)

- ① 材料をすべて入れて火にかけて柔らかく煮る。（鍋帽子を利用可）
- ② こねておいたひつつみ記事は少しずつちぎってから引っ張って薄くのばして鍋に入れる。1 分ほどで火が通る。

※ひつつみの生地 薄力粉 200 g と水 100～120ml を混ぜて、耳たぶより少し柔らかくこねる。ひとまととりになったらラップに包んで 30 分以上ねかす。