

おうちde クッキング



『ポリ袋で 手打ちうどん』

大きくて厚くて
丈夫な袋を借りよう!

材料(2人分)

- 中力粉 200g
- 塩水 (水90g, 塩10g)

① ポリ袋に中力粉を
入れ、塩水を加え。
袋をふくらませて、ふってませ

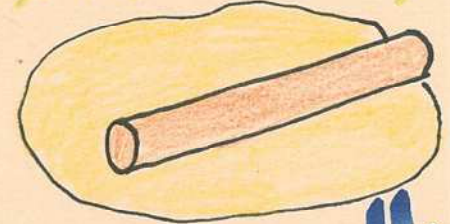


② ポリ袋の上に乗って
足どふむ

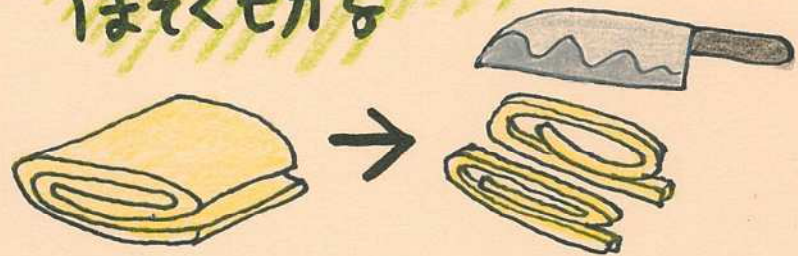


③ ポリ袋の中の空気を
ぬいて、1時間くらい
室温でゆかせ

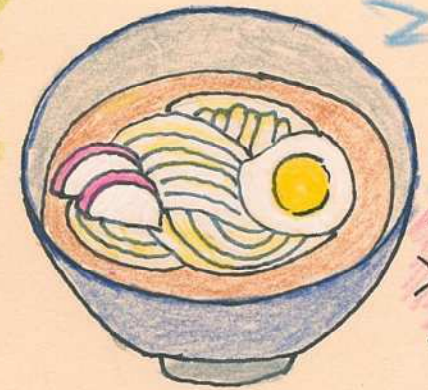
④ 打ち粉をして3mm
くらいのあつさにのばす



⑤ のばした生地を折リたたみ
ほそくせ



⑥ ⑤を5分ほど
ゆでると....



できた!
冷やして食べても
おいしいよ!!