

2010年度 調理実習

講師 青木 好子

中級講座

<卵・乳・小麦その他に対応した給食>

* 一日分の献立ではありません。

《米うどん》

材 料	(1 人分)
七分かゆ	25 g
米粉	30 g
塩	0.2 g



- ① 七分かゆを炊く。ミキサーにかける。
- ② ボールを用意し、①、塩を加え混ぜ米粉を少しずつ加えながら練っていく。
- ③ ②の生地をまるめてラップとラップの間に置き、手の平でおさえ平らにする。めん棒でラップの上から薄く延ばす。
- ④ ③を 5mm～7mm くらいに切っていく。
- ⑤ ④を細く伸ばしていく。
- ⑥ 沸騰した湯の中に⑤を入れ茹でる。(火は中火よりやや弱く)。
- ⑦ ⑥が浮いてきたら、ザルにあげ水にさらす。