

# スキムミルクうどん



## 【材料】2人分

小麦粉（中力粉）	175g
スキムミルク	25g
水	90g

## 【作り方】

- ①小麦粉とスキムミルクを良く混ぜた中に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さによく練る。
- ②ビニール袋にいれ足でふむ。これを3～4回くりかえす。ひとまとめにして30分以上寝かせる。
- ③打ち粉をしながら麺棒でのばし、生地を10cm幅に折りたたんで、包丁で好みの太さに切る。
- ④たっぷりの沸騰した湯に麺をほぐし入れ、再沸騰したらさし水をする。火を少し弱め、10～15分程度ゆでる。流水でめんをもむようにしながら、ぬめりを除き、ざるにあけて水を切る。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	343kcal	11.3g	1.3g	158mg	0.2g

## ひとくちメモ

カルシウムたっぷりで、さらに塩分も控えめです。

## 冷や汁（夏向け）

### 【材料】2人分

白ごま	20g
味噌	大さじ1と1/2 (27g)
みりん	大さじ1/2
だし	1カップ
きゅうり	1本 (100g)
塩	ひとつまみ
青しそ	2枚
みょうが	1個 (15g位)

### 【作り方】

- ①フライパンでごまを煎り、香りが出てきたらすり鉢でする。味噌とみりんを入れてよく混ぜ、冷やしただしを少しずつ加えてのばす。
- ②きゅうりは薄い小口切りにし、軽く塩もみする。青しそとみょうがはせん切りにする。
- ③きゅうりとみょうがを①の汁に混ぜ、器に盛り、青しそを飾る。

【やさしい量】一人あたり 約60g

### 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	107kcal	4.2g	6.0g	153mg	2.1g

## 煮ぼうとう（冬向け）

### 【材料】2人分

大根	50g
人参	25g
長ねぎ	25g
ごぼう	25g
里芋	50g
油揚げ	1/2枚 (15g)
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒、みりん	各大さじ1/2
だし	3カップ

### 【作り方】

- ①大根、人参は短冊切り、長ねぎは斜め薄切り、ごぼうはさがきにし水にさらしアクを抜く。里芋は皮をむき、一口大に切る。油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きし、短冊に切る。
- ②油で①を炒める。
- ③油が全体になじんだら、カッポ内の調味料を加え煮る。
- ④ごぼうや里芋に火が通ってきたら、うどん（茹でたもの）を加える。
- ⑤うどんが煮えたら、火を止め器に盛る。（お好みで七味唐辛子などをふりかける）

【やさしい量】一人あたり 約90g

### 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	115kcal	3.4g	5.5g	53mg	1.5g