R6

お家で「ぼくとわたしの チャレンジCooking」

★サラダうどん

　　手作りうどんに挑戦！

★トッピング用の

　　カッテージチーズも作ってみよう！

★カルピス寒天

☆サラダうどん☆

＜材料2人分＞

うどん粉（中力粉）	100g
塩	1g
ぬるま湯	50～60ml

＜かけつゆ＞

めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1（21g）
乳清	80ml

１日の野菜摂取
目標量は350ｇ！！
サラダうどんで
約1/3量が摂取できます。
毎食、野菜を摂りましょう♪

～具材～

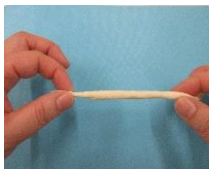
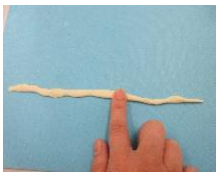
・カットレタス　1袋　・コーン（缶）　20g　・きゅうり　1/2本　・茹でたまご　1個
・ミニトマト　2～3個　・ツナ缶油漬け　1/2缶　・枝豆（冷）　30g　・手作りカッテージチーズ

1人分栄養価：エネルギー　387kcal　たんぱく質　18.5g　脂質　13.4g　カルシウム　188mg　食塩相当量　1.8g

＜作り方＞

①厚手のビニール袋にうどん粉と塩を入れ、ぬるま湯を加えて耳たぶ位の硬さまでよくこねる。

②調理台にラップを敷き、①を2つに分ける。さらに1つを15ケに分け、ひも状に伸ばす。
伸ばしたうどんを人差し指でつぶし平らにする。

③鍋に湯を沸かし②を入れ、茹でる。
うどんが浮き上がってから、さらに3～5分茹でてザルにあげ冷水で流す。

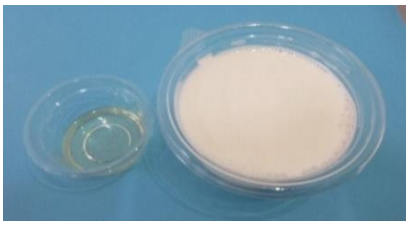
コシのあるうどん
を作るためには
よーくこねること
が大事です！！

④かけつゆを作っておく。（めんつゆと乳清を混ぜる。）

⑤器にうどんと具材をのせて、食べる直前にかけつゆをかける。

☆カッテージチーズ☆

牛乳	1パック（200ml）
酢	大さじ1（15g）



①鍋に牛乳を入れ中火で温め、沸騰する前に酢を加える。

ボールの上にザルを置き、厚手のキッチンペーパーを敷いて、①を流しいれる。

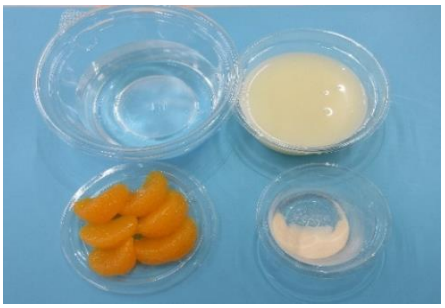
②①を5分ほど冷まして、軽く絞って完成！！

この時に出た黄色い液体を「乳清（ホエー）」といいます。
「飲む点滴」といわれるほど栄養価が高く様々な用途に活用できます。

☆カルピス寒天☆

＜材料2人分＞

水	150ml
粉寒天	1g
カルピス（原液）	70ml
みかん缶	6粒



1人分栄養価：エネルギー　92kcal　たんぱく質　0.8g　脂質　0g　カルシウム　20.7mg　食塩相当量　0g

＜作り方＞

①小鍋に水と粉寒天を入れ火にかける。

粉寒天がよくとけるまで煮溶かし、火を止めてカルピスを加える。

②①が冷めたらカップに流し入れ、みかん缶を加えて冷やし固める。

さっぱりと、のどごしがよく食べやすいゼリーです。