

やせうま



■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

- <1人分>
- ・中力粉.....25g
 - ・塩.....0.8g
 - ・水.....16cc
 - ★きな粉.....8g
 - ★砂糖.....8g
 - ★塩.....少々

■ 手順

1.
 - ①小麦粉に塩を混ぜて水を加え、耳たぶ位のやわらかさになるまでよく捏ね、親指大にちぎってもみ、バットに並べ、ぬれ布巾をかぶせて30分以上ねかせる。
 - ②大きめの鍋に湯をわかし、①を細長く引っ張って伸ばし煮立った湯に入れゆでる。
 - ③茹で上がったら、ザルに取り出し、しっかり水きりをして少し時間を置いた後、★を混ぜたものにまぶして出来上がり。