

2016年11月12日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

やせうま

<材料> 1人分

・小麦 30g

・水 15g

[きな粉]

・きな粉 3g

・三温糖 3g

・塩 少々

<作り方>

- ① ボウルに薄力粉を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶの硬さになるまでこねる。
- ② 親指ほどの大きさにちぎり、固くしぼった濡れ布巾をかぶせ、30分ほど寝かせる。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、②を細長く伸ばしながら入れて茹でる。
- ④ 浮き上がってきたらザルにとり、重ならない様に並べて冷ます。
- ⑤ きな粉を仕度して冷めた④にまぶす。器に盛って完成。

