



# もいもいクッキング



## 大人気メニュー にくみそうどん

お手伝いポイント（2歳ごろ～）  
☆うどんを食べやすい大きさに折る。

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・干うどん 3束
- ・サラダ油(炒め用) 適量
- ・豚挽き肉 240g
- ・にんじん 小1本
- ・たまねぎ 小1個
- ・水 1/3カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・赤味噌 大さじ3
- ・片栗粉 大さじ1

### 《作り方》

- ① 沸騰した熱湯に干うどんを入れ茹でる。茹で上がった後、ザルに移して冷水でしっかり締め、水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚挽き肉、にんじん、たまねぎを炒める。火が通ったら、砂糖・赤味噌・水を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、うどんを炒める。
- ④ お皿にうどんを盛り付け、②で作った具材をかけて完成☆



## お手軽おやつ きなこのクッキー

### 《作り方》

- ① 材料を全て袋に入れてこねる。



- 《材料》約 20 個分
- ・サラダ油 50g
  - ・小麦粉 100g
  - ・きなこ 30g
  - ・砂糖 50g

米粉でも  
できます♪



もみもみ♪



- ② 丸めてお好みの形にする。(型抜きを使用する場合は、冷蔵庫で冷やしてから行うと抜きやすい。)



こねこね♪



- ③ オーブントースターで7～10分くらい焼く。

お手伝いポイント（2歳ごろ～）  
☆生地をこねる  
☆形を作る

