米粉入りうどん

（材料４人分）

・米粉	380g
・薄力粉	220g
・塩	小さじ２杯
・ぬるま湯	340ml
・打ち粉（薄力粉）	適量

（作り方）

①ボウルに米粉、薄力粉、塩を入れて混ぜる。ぬるま湯を少しずつ加え、よく混ぜて生地をまとめていく。

②耳たぶくらいの硬さになったら、丸めてビニール袋へ入れる。空気をしっかり抜いて１時間以上常温でねかせる。

③まな板に打ち粉をし、袋から出した②の生地をめん棒で好みの厚さに伸ばす。

④お好みの細さに切る。太めに切るとゆでるときにちぎれにくいです。

⑤沸騰したお湯で④をお好みの硬さにゆでる。注）生地は柔らかく切れやすいため、丁寧にゆでる。ゆで上がったら冷水にさらし、ざるにとり、お好みのつゆ・具を入れて完成。

焼肉のたれ

（材料　ビール瓶２本分、約 1.2ℓ）

・しょうゆ	600ml	・玉ねぎ	１玉
・お酒	120ml	・しょうが	１かけ
・みりん	120ml	・夏みかん（みかん）	１個（３個）
・砂糖	200g	・りんご	１個
・白ごま	50g	・化学調味料	少々
・にんにく	３かけ	・一味唐辛子	少々

（作り方）

①りんご、みかん、玉ねぎ、にんにく、しょうがを乱切りにしてミキサーにかける。

②しょうゆ、お酒、みりんを混ぜ鍋に入れる。ひと煮立ちしたら砂糖を入れ、煮立ったら①を加え混ぜる。

③もう一度煮立ったら火を止めて、一味唐辛子、化学調味料（お好みで）、ごまを振り入れて冷ます。

④ビンを消毒してたれを詰める。

レシピ提供：稲沢市グリーンママーズ