



野菜たっぷり栄養満点

ほうとうめん



ほうとうめんは山梨県の郷土料理です

【材 料】4人分

生うどん	60g×4	
豚ももこま肉	70g	半月斜め切り
ごぼう	50g	いちょう切り
にんじん	80g	スライス
玉ねぎ	50g	小房に分ける
しめじ	50g	
小松菜	70g	
かぼちゃ	150g	一口大
長ねぎ	80g	小口切り
油揚げ	40g	短冊切り
サラダ油	大さじ 1/2	
みそ	大さじ 2 と 1/2	
醤油	大さじ 1	
だし汁	1200 cc	
(水 1200 ccに顆粒だし大さじ 1)		

【作り方】

- ①小松菜は茹でて水で冷やし、2 cmに切っておく
- ②かぼちゃは耐熱容器に入れて軽くラップをして500Wの電子レンジで1分半ほど加熱する(加熱しすぎないように様子を見てください)
- ③サラダ油でごぼうを炒めて香りを出し、豚ももこま肉を加えてさらに炒める
- ④豚ももこま肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・しめじも炒めしんなりしたらだし汁を入れて煮る
- ⑤煮立ったら油揚げを入れて調味する
- ⑥生うどんを入れて、うどんに八分通り火が通ったら②を加え、味を調える
- ⑦長ねぎと①を加えてひと煮立ちしたら出来上がり

