



山梨 ほうとう

30分

肉や野菜の具沢山の食材を麺と一緒に煮込み、みそ味に仕立てた山梨県の麺料理です。寒い季節に栄養バランスも整った温かい料理で風邪の予防にも最適です。



大人4人分

ほうとう麺（生）	400g
南瓜	1/4個
じゃが芋	3個
大根	5cmくらい
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
豚小間	150g
白葱	1本
だし汁	7カップ
みそ	50g
醤油	小さじ1/2

作り方

- ① ごぼうはさがき切り、白葱は小口その他の材料は厚めのいちよう切りにする。
 - ② だし汁に①を入れて煮る。南瓜は火が通ったら半分を取り出しておく。（煮くずれ防止）
 - ③ 野菜が柔らかくなったら、ほうとうをほぐしながら加え煮込む。
 - ④ ほうとうに芯がなくなったら味噌・醤油を加えて味を整え、取り出した南瓜を戻して完成です！！
- * 味つけはお好みで調整して下さい。
* ほうとう麺は生・冷凍・乾麺など、いろいろあります。煮込み時間は袋の表示をみて下さいね！手に入らない時には、きしめんでも代用できますよ♪



社会福祉法人
聖隷福祉事業団

