

か  
らだが

ほ  
っとある

く  
ッキング



## ほうとう (と野菜みそ)

### 材料 (4人分)



油揚げ	1/3 枚	豚肉	80 g
大根	60 g	ほうとう	240 g
にんじん	35 g	ねぎ	30 g
かぼちゃ	80 g	酒	小さじ1
しめじ	20 g	と野菜みそ	大さじ2
だし昆布	2 g	しょうゆ	少々
だしパック	10 g	みりん	少々

調味料

### おあめポイント！

子どもたちにも人気のとり野菜をアレンジしました。  
とり野菜みそが「ほうとう」にほどよくからみ、具たくさんで栄養バランスのよい麺料理です。

### 作り方

- ① 油揚げは短冊に切り、大根・にんじん・かぼちゃはいちょう切り、ねぎは小口切りにして、しめじは小房に分ける
- ② 500ccの水を沸かし、だし昆布とだしパックでだしをとる
- ③ ②に豚肉を入れ、火が通ったら野菜を固い順に入れて煮る
- ④ ③を調味料で味付けし、ほうとう・ねぎを入れて仕上げる