

【ほうとう】

材料 (4人分)

ほうとう麺 (生麺)	480 g
にんじん	1/2 本
大根	1/4 本
椎茸	8 個
カボチャ	1/2 玉
小口ネギ	1/2 本
なめこ	1 パック
だし汁	4 カップ
味噌	大さじ 4



作り方

- ① にんじんは半月切り、大根はいちょう切りにする。椎茸は軸を落とし、傘に十字に切り込みを入れる。
- ② カボチャは半分を飾り用に皮付きのまま 3 mm幅にスライスし、残りは皮を除いて一口大に切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wで5分加熱する。
- ③ ほうとう麺は袋の表示時間通り茹でておく。
- ④ 鍋にだし汁とにんじん、大根、椎茸を加え、中火で10分ほど煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、②の一口大に切ったカボチャを加え、少し煮崩しながら混ぜる。味噌を加えてよく混ぜる。
- ⑥ なめこはさっと水あらいし、別の鍋に水1カップを加えて軽く煮る。
- ⑦ 器に麺と⑤の鍋の具材、汁を盛付ける。②の飾り用のカボチャと⑥のなめこをのせ、小口ネギを散らして頂く。

エネルギー306 kcal、タンパク質 10.9 g、塩分 2.9 g (1人分)