

調理時間

約20分

たっぷり野菜の もちもちほうとう



アレルギー物質を含む食品
甲州信玄ほうとう ……小麦



たっぷり野菜のもちもちほうとう

材料

2人用

3人用

4人用

下ごしらえ ㊦ 鍋に分量の水を入れて蓋をして中火にかける

① ㊦の湯が沸騰したら、麺を入れて中火で煮る
(目安として2人用約10分)

② えのき茸…根元を切る
油揚げ…短冊切り

③ ①の鍋に②、ごぼう、かぼちゃ、大根、人参、白菜、豚肉を
加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8分)

④ ③に火が通ったら、弱火にしてみそを溶かし入れる。

甲州信玄ほうとう

〔ほうとう麺
みそ(50g)〕

豚切り落とし肉

カットかぼちゃ(角切り)

えのき茸(冷蔵)

カット白菜(ざく切り)

カット大根(イチヨウ切り)

ごぼう(ささがき)

カット人参(イチヨウ切り)

油揚げ

水

200g

2袋

120g

150g

1/2袋

200g

100g

50g

40g

1/2枚

約950ml

300g

3袋

180g

220g

1袋

300g

150g

70g

60g

1枚

約1400ml

400g

4袋

240g

300g

1袋

400g

200g

100g

80g

1枚

約1900ml



汁が少なくなってしまった場合は、味をみながら水を足して調整してください。
塩分を控えている方は汁を残すようにしましょう。