

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

Ⓜ 622kcal Ⓜ 28.3g Ⓜ 15.9g Ⓜ 94.1g Ⓜ 7.0g

たっぷり野菜のもちもちほうとう

- ア 鍋に分量の水を入れて蓋をして中火にかける。
- ① アの湯が沸騰したら、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、野菜、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。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------|--------|---------|---------|
| 甲州信玄ほうとう | | | |
| ほうとう麺 | 200g | 300g | 400g |
| みそ (50g) | 2袋 | 3袋 | 4袋 |
| 豚切り落とし肉 | 120g | 180g | 240g |
| カットかぼちゃ (角切り) | 150g | 220g | 300g |
| えのき茸 | 1/2袋 | 1袋 | 1袋 |
| カット白菜 (ざく切り) | 200g | 300g | 400g |
| カット大根 (イチヨウ) | 100g | 150g | 200g |
| カットごぼう (ささがき) | 50g | 70g | 100g |
| カット人参 (イチヨウ) | 40g | 60g | 80g |
| 油揚げ | 1/2枚 | 1枚 | 1枚 |
| 水 | 約950ml | 約1400ml | 約1900ml |