

# ほうとう風うどん

## ■材料(4人分)

うどん(冷凍)	680g
サラダ油	小さじ1
豚肉	60g(こま切れ)
にんじん	中 1/2本(いちょう切り)
だいこん	2mm幅くらい(いちょう切り)
ごぼう	1/3本(ささがき)
油揚げ	2枚(油抜きしてせん切り)
しめじ	1/2パック(ほぐしておく)
かぼちゃ	1/8個 (0.5cmくらいのスライス)
長ねぎ	1/3本(小口切り)
小松菜	2茎(3~4cmの長さに切る)
かつおだし	6カップ(1200ml)
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
みそ	大さじ2と1/2
みりん	小さじ1



## 栄養士からのコメント

山梨県の郷土料理「ほうとう」を使ったうどんのレシピです。体がホッと温まるだけではなく、野菜もたくさん入っているので栄養満点です☆実際の給食では、ほうとう麺を使用しました♪



## ■作り方

- ①鍋にサラダ油を入れ、豚肉を入れて色が変わったら、にんじん、だいこん、ごぼうを入れ軽く炒める。
- ②かつおだし、かぼちゃを入れ、煮立ってきたら油揚げ、しめじを入れる。
- ③にんじん、だいこん、かぼちゃに火が通っていることを確認したら、小松菜を入れる。
- ④しょうゆ、酒、みそ、みりんで味をつける。
- ⑤長ねぎを入れて、沸騰しないように煮る。
- ⑥あらかじめ解凍しておいたうどんにほうとうをかけてできあがり！

## ■1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
248kcal	11.1g	5.8g	73mg	1.4mg	1.9g