

おっきいこみ



エネルギー：161kcal
たんぱく質：10.0g
食塩相当量：1.0g
(1人当たり)

ワンポイント

ほうとうの、しょうゆ味版です。群馬県などの郷土料理です。麺から出るとろみがポイントです。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ほうとう麺…200g

豚肉…60g

にんじん…40g

大根…80g

油揚げ…20g

茭芋…40g

ごぼう…30g

酒…小さじ1

濃口…大さじ1

みりん…小さじ1強

塩…少々

だし…120ml

昆布パウダー…小さじ $\frac{1}{2}$

油…小さじ1

しいたけ、白菜が入ることもあります。

作り方

①にんじんはいちょう切、大根、油揚げは短冊切にする。

②鍋でだしをとる。(だしパック、粉末何でもOK)

③にんじん、大根、豚肉を入れる。

④めん、油揚げ、調味料を入れる。