

ほうとう



エネルギー：179kcal
たんぱく質：10.2g
食塩相当量：1.7g
(1人当たり)

ワンポイント

めんからでるとろみと、かぼちゃの溶けた汁が特徴です。体が温まりますよ。



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…80g

かぼちゃ…100g

にんじん…40g

大根…80g

しめじ…20g

油揚げ…20g

酒…小さじ1

濃口しょうゆ…小さじ1弱

だし…480ml(だしパック・粉末何でも可)

味噌…44g

作り方

- ①かぼちゃは一口大に、人参、大根はいちちょう切り、しめじは石づきをとれほぐす。油揚げは短冊切り。
- ②だしに人参、大根を入れる。
- ③豚肉をほぐし入れる。しめじ、かぼちゃを入れる。
- ④めん、油揚げ、調味料を入れ、よく煮込む。