

ほうとう

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

ほうとう	50
鶏肉	15
なると	10
油揚げ	5
じゃがいも (または、かぼちゃ)	15
にんじん	10
だいこん	10
ねぎ	5
白味噌	4
赤味噌	4
和風だし	0.8

《作り方》

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り、じゃが芋は角切りにする。ねぎは小口に切る。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 油揚げは短冊に切り熱湯をかけて油抜きし、なるとは薄切りにする。
- ④ なべに分量の水(1人150cc)とだしを加えて煮立て、鶏肉、だいこん、にんじん、じゃがいもを加えて煮、やわらかくなったら、油揚げ、なるとを加えて調味する。
- ⑤ うどんを加え、ひと煮立ちさせ、ねぎを散らす。

※ 一口メモ

山梨県の郷土料理です。幅広のうどんを使い、季節の野菜をたっぷり入れてみそ味に仕上げます。山梨県ではかぼちゃを使うそうですが、くずれやすいため、じゃがいもにアレンジしました。寒い季節にアツアツのほうとうを食べると体が温まります。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
142	7.4	4.6	45	0.8	347	0.03	0.02	3	1.4