

ほうとう



ひとくちメモ

ほうとうは、山梨県を中心とした地域で作られている郷土料理です。平打ち麺にかぼちゃやきのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、みそ仕立ての汁で煮込む料理です。戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたと伝えられています。刀で食材を切ったことから、「宝刀」と名付けられたという説もあります。



作り方



1 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。



2 かぼちゃの種を取り、いちよう切りにする。

3 こまつなをゆでて水にとり、2cmに切る。



4 だいこん・にんじんをいちよう切り、ねぎを斜めに切る。ごぼうをささがきにして水につける。

5 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。



6 ごぼう・だいこん・にんじん・かぼちゃを入れ、野菜が煮えたら油揚げを入れる。



7 煮えたらほうとうを入れ、調味料・ねぎを入れる。こまつなを入れて仕上げる。

材料と分量

(主食としての量で2人分)

ほうとう(生麺)	170g
(乾麺なら85g)	
豚肉(小間)	50g
油揚げ	1/2枚(40g)
かぼちゃ	1/8個(50g)
だいこん	30g
にんじん	20g
ごぼう	3cm(25g)
ねぎ	20g
こまつな	1株
しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ3
だし汁	700cc

栄養価

エネルギー 302kcal
たんぱく質 15.8g



ごはん 牛乳
さばのたつた揚げ
ほうとう みかん

2020年12月の給食献立より

