

寒い季節に、やさしい味でほっとする1品です！

ほうとう風きしめん

1品だけでも
栄養のバランス
ばっちり！！

メニュー

ほうとう風きしめん
トマトサラダ
牛乳

ほうとう風きしめん(2人分)

きしめん(茹で)	2人前	440g	合わせ調味料	
豚もも肉(スライス)		100g	みそ	20g
にんじん		40g	赤だしみそ	10g
大根		60g	しょうゆ	4g
長ねぎ		80g	みりん	6g
かぼちゃ		60g	砂糖	2g
だし汁		400g		

<作り方>

- ① 鍋にだし汁、いちょう切りのにんじんと大根を入れて煮る。
- ② ①に、さらに1.5cm角に切って下ゆでしておいたかぼちゃと合わせ調味料を入れる。煮立ったら、一口大の豚もも肉と斜め切りにした長ネギを加えて、豚肉に火が通ったら火を止める。
- ③ きしめんは熱湯にくぐらせ温め、ざるにあげ水気を切る。
- ④ 麺丼に温めたきしめんと熱々にした②のめんつゆを具ごと盛る。
※写真は、かぼちゃを飾り盛りにしましたが、作り方のとおり煮込んだ方が甘みが出てまろやかです。

