

✿ほうとう

1人分の栄養価

エネルギー	102kcal
食物繊維	2.4g
塩分	1.0g



《材料…4人分》			
ほうとう（生麺）	80g	干しいたけ（戻し汁使用）	4g
鶏むね小間肉	40g	長ねぎ	中 1/2 本
かぼちゃ	80g	赤色辛味噌	大さじ 2 弱
白菜	葉大 1 枚	一味唐辛子	少々
生揚げ	1/4 枚	かつおだし	600cc
大根	60g		

《作り方》

- ①かぼちゃは一口大に、白菜は葉と軸に分けてざく切りに、生揚げは油抜きして短冊切り、大根はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。干しいたけは水で戻し、干切りにする。（戻し汁使用）
- ②かつお節または、だしパックでだしをとる。
- ③だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ④大根、干しいたけ、干しいたけの戻し汁を加えて煮る。
- ⑤生揚げを加える。
- ⑥かぼちゃ、白菜の軸を加える。
- ⑦ほうとう、白菜の葉、長ねぎを加えて煮る。
- ⑧調味料を加えて味をみたら、できあがり♪



※学校給食では、ほうとうをご飯と一緒に提供している為、1人あたり20gとなっております。ご家庭にあわせた量でお召し上がりください。

✿一口メモ✿ ほうとう

●ほうとうは山梨県の郷土料理です。ほうとうに使う麺はうどんと違って、麺を打った後にねかさずにすぐに切って煮込みます。そのため煮くずれしやすく、汁にとろみがつきます。煮くずれした麺が味噌と混じり合った味が、ほうとうの美味しさです。使う野菜に決まりはありませんが、カボチャを入れて作ることが多いです。

●戦国時代の武将、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀（ほうとう）」と名付けられたという説もあります。