

“ほうとう”的いしい作り方(二人前(一袋))

用意する材料と分量

かぼちゃ
1/8個
(200g)

にんじん
1/2個
(50g)

長ねぎ1/2本
(50g)

里芋
2~4個
(100g)

油あげ
1/2枚

いんげん
8~10枚
(20g)

しめじ1/2パック(45g)
しいたけ2個

① 鍋に1.2lの水を沸騰させ、ご家庭にあるだしの素などでだしをとります。

② かぼちゃ、にんじん、里芋など煮えにくい野菜を先に入れ、少しやわらかくならたら、「麺」を半分の長さに切り、ほぐしながら入れ、10分煮込みます。

③ 油あげ、いんげん、長ねぎ、きのこ類を入れ2~3分(お好みのかたさまで)煮込みます。

④ 最後に添付のみそつゆ1袋を入れ、お好みによりご家庭にある味噌(醤油可)を味噌汁より濃いめ程度に足し入れ、煮込んで出来上がりです。



購入先 〒103-0027 東京都中央区日本橋 2-3-4 日本橋プラザビル 1F 富士の国 やまなし館

<http://www.yamanashi-kankou.jp/tokyo/>