



3人前（または2人前） ほうとうの作り方

1 野菜を用意する



かぼちゃおよび里芋…1口大、大きいようでしたらいちよう切り 1cm厚程度、豚肉（または鶏肉）…適量、長ねぎ…斜め切り、椎茸（またはぶなしめじ等のきのこ類）、油揚げ…1cm幅程度、人参および大根…薄いいちよう切り、さやえんどうなど

※ 上記はおすすめ野菜です。使う野菜に制限、決まりはありません。
お好みの季節の野菜をたっぷり入れてください。

2 麺、鍋の準備



麺の封を空け、袋に入れたまま、軽くもむようにして麺をほぐしておく。大きめの鍋を用意し、**2,000 ccの水（3人前分）**または**1,300 cc ~1,500 ccの水（2人前分）**を沸騰させる。

※ 真空パックなので、麺が袋につきやすくなっています。
※ **麺の袋の中に入っている「脱酸素剤」を取り出してください。**
※ ダシはお好みで入れてください。入れなくても十分美味しくできます。

3 野菜、麺を入れる



沸騰したら、かぼちゃ、里芋、人参、大根等の煮えにくい野菜を入れる。再び沸騰したら、お肉および柔らかい野菜（長ねぎ以外）を入れる。次に麺をよくほぐしながらパラパラと入れ、麺が柔らかくなるまで約10分ほど煮る。

ポイント 煮えにくい野菜 → 柔らかい野菜・肉 → 麺 の順番で入れます。

4 味噌を入れる



麺が柔らかくなったら弱火にし、長ねぎおよび添付の味噌を入れ、更に2~3分程煮込んでから火を止める。

5 仕上げ



火を止めたままフタをし、数分間蒸らしたら出来上がりです。

かいじ
かくし甲斐路めん