

## ほうとう（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 小型コッペパン、ほうとう、ししゃも甘露煮、もやしのピリ辛炒め、牛乳

◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です

○ 干しほうとう	120g	○ 白みそ	大さじ2 2/3
○ 豚肉	80g	○ 炒め油	適量
○ 人参	40g	○ 酒	小さじ1
○ しめじ	40g	○ 唐辛子	適量
○ 大根	80g	○ 塩	適量
○ かぼちゃ	120g	○ 混合だし	800cc
○ 油揚げ	40g		
○ 長ねぎ	40g		

### 【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 大根はいちょう切りにして下ゆでする。干しほうとうはゆでしておく。
- 3 かぼちゃはひと口大、人参はいちょう切り、油揚げは千切り、豚肉は長さ2cmに切る。しめじはばらばらにする。
- 4 豚肉、固い野菜の順で炒めてから、だし汁と他の材料を加えて煮る。
- 5 調味料で味付けし、ゆでたほうとうを加える。
- 6 味を整え、最後に長ねぎを加える。

### 【写真】

