

きしめん

冬

かぼちゃ入り具沢山ほうとう

- きしめんは、ツルツルとのおどろしがよくもちりとした食感が特長。
- 食塩不使用のきしめんを、たっぷりの野菜と一緒に煮込んだ栄養満点のレシピ。
- やさしい味噌味のスープとモチモチの麺が優しい味で身体を温めます。

モチモチのきしめんを”ほうとう風”にアレンジした栄養満点レシピ



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 519kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(麺のみ) 2食	360g	720
豚肉(薄切り)	50g	127
にんじん 5cm	50g	17
かぼちゃ	50g	41
ネギ 1/2本	25g	4
しめじ 1/4房	25g	4
ごま油 大1	6g	55
▼あわせ味噌だし		
味噌 大2	18g	35
みりん・酒 大1	16g	30
だしの素 小1	2g	4
水	600ml	-

▼作り方▼

参考調理時間 25分

①	にんじんは短冊切り、かぼちゃの飾りようは薄く切り、煮込み用は2cm角切りにする。
②	ネギは斜めに切り、豚肉は1口大に切って、しめじはほぐしておく。
③	鍋にごま油をひき豚肉を炒め、色が変わったら野菜も入れて油をなじませる。
④	あわせ味噌だしの材料を全て混ぜて鍋に注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を 1分程 ゆで、湯切りして水で洗い、水気をきっておく。
⑥	鍋に麺をいれ、 1分半程 煮込んだら出来上がり。