

▶ ほうとう



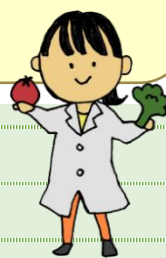
学校給食

栄養展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



平らに切った麺をかぼちゃや季節の野菜
と一緒にみそ仕立ての汁で煮込んだ料
理で、体が温まる一品です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ ほうとう麺		110 g
・ 鶏もも肉	(小間切れ)	15 g
・ ほんしめじ	(小房分け)	10 g
・ ながねぎ	(小口切り)	8 g
・ 油揚げ	(短冊切り)	5 g
・ かぼちゃ	(いちょう切り)	25 g
・ ほうれん草	(3 cm)	5 g
・ 白みそ		8 g
B 酒		1 g
B 本みりん		1 g
B 塩		0.2 g
A 厚削り節		2 g
A 煮干		1 g
A 昆布		1 g
・ 水		100cc

【作り方】

- ① Aで出汁をとる。
- ② ほうれん草を下茹でする。
- ③ 出汁に鶏肉、しめじ、油揚げを入れて煮る。
- ④ Bの調味料、ほうとう麺、かぼちゃを入れ煮る。
- ⑤ 白みそ、長ねぎ、ほうれん草を加えて仕上げる。