



きのこや野菜がたっぷり!ゆできしめんのあったか汁

きのこのほうとう風汁



■材料〈4人分〉

| | |
|-----------------------|-----------|
| 豚肉うす切り(バラ)..... | 150g |
| えのき茸..... | 100g |
| ぶなしめじ..... | 100g |
| 生しいたけ..... | 4個 |
| 里いも..... | 4個(約120g) |
| ごぼう..... | 60g |
| かぼちゃ..... | 100g |
| ゆできしめん...1袋(2食分約360g) | |
| だし汁..... | 6カップ |
| みそ..... | 大さじ4 |
| 青ねぎ(ななめ切り)..... | 適量 |
| 七味唐がらし..... | 適量 |

■作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②えのき茸・ぶなしめじはいしづきを落として小房に分ける。生しいたけは、軸を切って4等分に切る。
- ③里いもは皮をむいて輪切り、ごぼうはささがき、かぼちゃはうす切りにする。
- ④鍋にだし汁を煮立て、①・③を入れ、あくを取り除く。野菜が柔らかくなったら②を加えて煮て、最後にみそを溶き入れる。
- ⑤④にゆできしめんを加え、弱火で約2分煮込む。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、青ねぎを散らし、お好みで七味唐がらしをふる。

1人あたり:373kcal



- ・みそを入れた後は、みその風味がなくならないよう沸騰させず弱火できしめんを温めてください。
- ・ゆできしめんの代わりにゆでうどんでもおいしくできます。