



★野菜たっぷりほうとううどん★

〈材料〉3～4人前

冷凍うどん…3玉	水…8カップ
豚こま…300g	顆粒だし…大さじ2
かぼちゃ…¼玉	みそ…90g
油揚げ…2枚	油…大さじ1
人参…1本	
大根…¼本	
白菜…¼個	
長ねぎ…1本	



〈作り方〉

- ①かぼちゃを一口大、人参、大根を短冊、白菜を食べ易い大きさ、長ねぎを小口切り、しいたけをスライスにカットする
- ②油を鍋にひき大根をよく炒める。そこに豚肉を入れ さらに良く炒める。
- ③水、顆粒だしを鍋に入れ、ほかの野菜も鍋に入れ煮込む
- ④かぼちゃが柔らかくなったらみそを入れ味を調える
- ⑤冷凍うどんを入れ煮込む。
- ⑥味を確認し完成♪

