

第6回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト
鍋の部 大賞

作品名：あいづ野菜たっぷり米粉ほうとう鍋

材料

- | | | |
|------------------------------|-----------|------------|
| ①米粉…200g | } ほうとうの材料 | ⑬水…6カップ |
| ②片栗粉…120g | | ⑭みりん…大さじ2 |
| ③山塩…小さじ1/4 | | ⑮醤油…大さじ3 |
| ④熱湯…1カップ | | ⑯赤みそ…大さじ5 |
| ⑤白菜…4枚 | | ⑰塩こうじ…大さじ1 |
| ⑥丸カブ…1/2個 | | |
| ⑦かぼちゃ…1/4個 | | |
| ⑧里芋…3個 | | |
| ⑨人参、ごぼう…1/2本※ごぼうは酢水につけてあくをとる | | |
| ⑩しめじ…1/2パック | | |
| ⑪大根、ねぎ…15cm | | |
| ⑫豚肉…150g | | |

調理
方法

- ①ボウルに米粉、片栗粉を入れ、軽く混ぜ合わせる。中央に塩をおき、熱湯を加える。
- ②へらで手早く混ぜ、生地がまとまりなめらかになるまでよくこねる。
- ③生地をめん棒でのばし、厚さ3mm程度にする。
- ④包丁で1cm幅に切っていき、沸騰した鍋で1分30秒程度ゆでる。
- ⑤ゆであがったほうとうは、ザルにあけて水気を切っておく。
- ⑥野菜・豚肉は、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑦大きめの鍋に水、みりんを入れて、野菜、豚肉を加えて煮る。
- ⑧野菜が煮えたら、醤油、赤みそを溶き入れ、ほうとうを入れて3分ほど煮る。
- ⑨青味にねぎを加え出来上がり。最後に隠し味で塩こうじを加える。



☆完成品☆

