

【本郷小学校 6 年 磯前光輝さん考案】



阿見町産野菜のほうとう



＜メニューのポイント＞
(磯前さんより)

阿見町の野菜を多く使用しました。

【材料 4 人分】

ほうとう麺	280 g
豚肉	300 g
かぼちゃ	1/4 個
にんじん	1/2 本
大根	1/3 本
さといも	4 個
油揚げ	2 枚
長ねぎ	1 本
白菜	4 枚
ひらたけ	1/2 袋
みそ	80 g
だし汁	1.8 l
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1

【作り方】

- ① 野菜の皮をむく。白菜は、1.5 cm 位に切る。大根、にんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切り、油揚げは 1 cm くらいに切る。さといもは、一口大、ひらたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ② かぼちゃは 2 cm 角くらいに切り、4 分くらい加熱する。
- ③ 鍋にだし汁、お肉、野菜を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ほうとうを加え、かぼちゃを加えて 5 分くらい煮込む。
- ⑤ ほうとうがやわらかくなったら、みそ、しょうゆ、みりんで味付けする。
- ⑥ 器に盛り付けてできあがり！

～食べた小・中学生からの感想～

・具たくさんでとてもおいしかったです。

・ほうとうは、冬を感じることができてとてもよかったです！



提供した給食

＜小学校 12 月 20 日、
中学校 12 月 19 日＞



阿見町立学校給食センター