

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。
	
	
	