

# 🍜 歳三うどんのほうとう鍋

「日野の歳三うどん」を使って「ほうとう」に变身



入れて！煮込む！簡単！  
煮込んでいる間にもう一品



## 材料（4人分）

歳三うどん…200g  
だしパック…1パック  
味噌…40g  
みりん…20cc  
大根…80g

人参…80g  
かぼちゃ…80g  
ごぼう…80g  
白菜…葉1枚  
えのき…1/2パック

ほうれん草…1/4束  
葱…1/4本  
鶏肉…100g  
油揚げ…1/2枚

## 作り方

- ① 大根、人参は皮をむいて5mmの厚さのいちょう切り。皮はキンピラの材料に。ごぼう、葱は斜め切りにし、白菜は3cm幅に切る。かぼちゃは3cm角に切って600wのレンジで3分、硬めに蒸しておく。ほうれん草はレンジで2分蒸し、5cmに切る。
  - ② 鶏肉は50℃洗いをし、2cm角に切ってみりに漬ける。
  - ③ 大鍋に水800ccを入れ、だしパック、大根、人参、ごぼう、②の鶏肉を入れ、アクをすくいながら煮て、鶏肉に火が通ったら油揚げ、えのき、白菜の順に入れ煮る。
  - ④ ③の鍋にうどんを乾麺のまま入れて茹でる。味噌を入れ味をととのえてから、葱、かぼちゃを入れて少し煮る。歳三うどんは塩分が強いので味付けに気を付ける。また、うどんは伸びてしまうので直前に入れる。器に盛って、ほうれん草を飾る。
- ★ 有事の時はすべての材料を入れて煮込み、最後に歳三うどんを入れて煮込むだけでよい