

煮ぼうとう

1 材料（4人分）

小麦粉	250g	A	大根	200g
水	120cc (かたさを見ながら調節)		人参	50g
			里芋	100g
			ごぼう	100g
だし汁	1500cc		豚肉	30g
油	適量	B	しいたけ	3枚
醤油	100cc		白菜	2枚
みりん	50cc		長ねぎ	1本
打ち粉（小麦粉）	適量			

2 作り方

- ① めんを作る。小麦粉に水を3回位に分けて入れ、よくこねる。
30分位ねかした後、うどんより薄くのばし、びょうぶだたみにたたんで巾1.5cm位に切りほぐしておく。
- ② Aは食べやすい大きさに切る。ごぼうは切って水にさらしておく。
豚肉は一口大に切っておく。
- ③ 鍋に大さじ1の油を入れ、2を軽く炒める。だし汁を入れ、煮立ったら食べやすい大きさに切ったBを入れて野菜が煮えたら、うどんを入れる。
- ④ うどんが煮えたら醤油・みりんで味付けをする。

