



ほうとうは、^{やまなしけん}山梨県の^{きょうどりょうり}郷土料理です。^{こむぎこ}小麦粉を練っ
て^{たいら}平らに切った「ほうとうめん」を、^たたっぷりの
^{くさい}具材といっしょに、^{した}みそ仕立ての汁で^{しる}煮込^{にこ}んだも
のです。いつものうどんとは^{ちが}違う^{たいら}平の^{めん}麺を^{あじ}味わっ
てみてください。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で^{おも}主
に^{はたら}どんな働^{あらか}きをするかを表しています。

エネルギーになる…★
^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○
^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

いもようかん★○ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○
 かぼちゃほうとう ^{だいず}大豆とじゃこの
 ★○* カリカリ^あ揚げ○★