

親子で作ろう♪人気給食レシピ

さわにわん

沢煮椀



食材をせん切りにすることで、野菜の香りと歯ざわりを感じる事ができる料理です。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：55kcal

タンパク質：5.1g

塩分：1.6g

干椎茸の戻し汁を多く使用することで旨味が増し、よりおいしく作ることができます。また、調味料を減らすことができ、減塩にもつながります。



作り方

1

干椎茸は水につけて戻す。戻ったら3mmの薄切りにする。戻し汁も取っておく。

2

大根、人参、ごぼうはせん切りにし、ごぼうは水につけてアク抜きする。水菜は3cm長さに切る。なるとは5mmの半月切り、豚小間肉は7mmの細切りにする。突きこんにゃくは下茹でする。

3

鍋にだし汁、①の戻し汁を入れ、沸いたところに豚小間肉を加える。火が通ったらアクを取り、干椎茸、大根、人参、ごぼうを加えて煮る。

4

野菜がやわらかくなったら、突きこんにゃく、なるとを入れて煮る。

5

◆の調味料で味を調え、水菜を入れてひと煮立ちさせる。

材料	4人分
大根	80g
人参	40g
ごぼう	60g
水菜	20g
干椎茸	6g
突きこんにゃく	20g
なると	30g
豚小間肉	20g
◆うすくち醤油	大さじ2と2/3
◆塩	少々
※だし汁(戻し汁含む)	3カップ
※給食ではかつお節	10g

沢煮椀は、大根・ごぼう・人参などの野菜や干椎茸・豚肉・こんにゃくなどたくさんの具が入っています。古い言葉で沢は「多くの」という意味があり、たくさんの具が入った汁物を昔の人は「沢煮椀」と名付けたと言われています。