

料理名： 沢煮椀

【写真】



【材料（4人分）】

・豚肉	50g	・削り節（だし用）	15g
・酒	小さじ1	★白しょうゆ	大さじ1/2
・にんじん	中1/3本	★濃口しょうゆ	大さじ1/2
・だいこん	100g	★塩	小さじ1/2
・ごぼう	50g	★こしょう	少々
・たけのこ	50g		
・干し椎茸	3枚		
・油揚げ	1枚		
・ねぎ	30g		
・水	500cc		

【作り方】

- ① 豚肉は細切りにし、酒をまぶしておく。
- ② にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこは4cm程度の長さの千切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。干し椎茸は水で戻しておき、薄切りにする。（戻し水は、後で使用するのどしておく。）油揚げは1cm幅程度の短冊に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に湯をわかし、削り節（だし用）でだしをとる。
- ④ ③の鍋に①の豚肉をほぐしいれて、アクを取る。にんじん、だいこん、たけのこ、ごぼうを入れて煮る。
- ⑤ 油揚げ、干し椎茸、椎茸の戻し汁を加え、ひと煮立ちさせたら★の調味料を加えて味を整える。
- ⑥ 最後にねぎを入れて火を止める。

【ポイント】

- 沢煮椀は千切りにした野菜と豚肉を使った汁物で、塩こしょうをきかせた味付けが特徴です。
- 根菜を使っているので食物繊維をたくさんとることができ、おなかの調子を整えてくれます。
- 野菜類を千切りにすることでやわらかく煮えるので、野菜が苦手な子どもにも食べやすい料理です。

