

沢煮碗(さわにわん)

《材料》4人分

豚肉(せん切り)	40g
ごぼう(ささがき)	1/8本
にんじん(せん切り)	1/5本
大根(せん切り)	1/8本
玉ねぎ(うすくスライス)	1/2個
干しいたけ(せん切り)	1/2枚
油揚げ(縦半分、短冊切り)	1枚
小松菜(3cm)(塩ゆでする)	40g
だし汁	320cc

【調味料】

酒	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1



《作り方》

- ① 鍋にだし汁を入れて加熱し、豚肉をほぐしながら加える。
- ② ①のあくをとり、ごぼう、にんじん、大根、玉ねぎ、干しいたけを加えて煮る。
- ③ 油揚げは油抜きをして加える。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ 塩ゆでした小松菜を加えて、できあがり。



栄養士からのコメント

たくさんの材料をせん切りにして入れるのが特徴です。食べやすく子どもたちにも人気がある和風の汁ものです。

《1人分の栄養量》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
63kcal	4.3g	2.7g	48mg	0.7mg	0.4g

