

沢煮椀



ひとくちメモ

沢煮椀の「沢」には「たくさん」の意味があります。せん切りにした、たくさんの野菜や豚肉・鶏肉などの材料を使って作った汁物です。

猟師や漁師が、日持ちのする背脂のついた肉を猟や漁に持っていき、野菜などと一緒に具だくさんの汁を作ったことがはじまりという説があります。

作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉(細切り)	50g
ごぼう	1/3本(50g)
にんじん	40g
水菜	1株(50g)
えのきたけ	1/4袋(50g)
ねぎ	1/4本(30g)
しょうが汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
だし汁	600cc

一人分の 栄養価

エネルギー 37kcal
たんぱく質 3.0g

★だしのとり方★

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



- 1 ごぼうをさがきにして水につける。



- 2 にんじんをせん切り、ねぎを小口切り、水菜・えのきたけを3cmに切る。



- 3 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。



- 4 ごぼう・にんじんを入れ、煮えたらえのきたけを入れ調味料を入れる。



- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎ・水菜・しょうが汁を入れる。

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)



ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
即席漬 沢煮椀

2020年10月の給食献立より

