



沢煮椀



一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー53kcal/たんぱく質 4.8g/塩分 0.8g

「沢煮椀」



沢煮椀とは、たくさんの具を入れた汁物です。こんぶとかつお節でだしをとり、豚肉とたくさんの野菜を干切りにし、塩とうすくちしょうゆで味付けします。

また、和食ではめずらしく「こしょう」をふるのが特徴ですが、給食ではこしょうは使わず、だしのうまみを感じられるように仕上げています。季節によって野菜をかえてもおいしくできます。

材料(4人分)

- 豚肩肉..... 60g
- だいこん..... 100g
- にんじん..... 中 1/4本
- ごぼう..... 40g
- 干しいたけ..... 小1枚
- 切りみつば..... 1/2束
- うすくちしょうゆ..... 大さじ 1/2
- 塩..... 小さじ 1/2
- だし汁..... 550ml

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

1. 豚肩肉は細切りにする。干しいたけは水で戻し干切りにする。だいこん・にんじん・ごぼうは干切りにし、ごぼうは水にさらしておく。切りみつばは3cmの長さに切る。
2. 鍋にだし汁を沸騰させ、豚肉をほぐしながら入れて火を通す。しいたけとごぼうを入れ、ごぼうに火が通ったらだいこんとにんじんを入れて火が通るまで煮る。
3. 調味料で味をととのえ、みつばを入れて仕上げる。

※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。



【献立例】

日本型食事献立(一汁二菜がそろった和食の献立)
ごはん/牛乳/さわらの竜田揚げ・みそだれかけ/
冬野菜添え/沢煮椀/いよかんゼリー

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー 658kcal / たんぱく質 24.6g / 塩分 1.8g