

給食レシピ ☆沢煮椀☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
豚肩薄切り	20g	
大根	80g	3cm
ごぼう	24g	小 1/3 本
にんじん	20g	3cm
たけのこ(水煮)	24g	1/2 個
ねぎ	40g	40cm
干し椎茸	1 枚	

食品名	分量	目安量
調味料		
酒	4g	小さじ 1
塩、こしょう	少々	
しょうゆ	3g	小さじ 1/2 強
削り節	8g	
だし昆布	4g	4cm
水	600ml	3 カップ

2 作り方

- ① 干し椎茸は水に戻して、せん切りにする。豚肉、大根、ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎは同じ大きさのせん切りにする。ごぼうは水にさらしてアクをぬく。
- ② 鍋にだし昆布と水を入れ戻し、火にかけて、沸騰寸前に昆布を取り出す。再び沸騰したら、削り節を加えて煮立ったら火を消し、こしてだしをとる。
- ③ 鍋に野菜と②のだしを入れ、沸騰したら肉を加えて、具に火が通るまで煮る。
- ④ 調味料で味を調え仕上げる。

3 一口メモ

沢煮椀とは、具だくさんの汁物の一つです。具だくさんの煮物である沢煮から転じたと言われていいます。

沢煮椀は豚の背脂、こしょうを入れ、野菜を千切りにする特徴があります。給食では豚の背脂ではなく、豚肉を使ってさっぱりと仕上げられています。

