



沢煮椀 (さわにわん)

せん切りにした野菜と豚肉などで作った汁物です。
あっさりとした具沢山のお汁です。

材料 (小学3年生1人分)

- ◇ 豚肉 20 g
- ◇ にんじん 20 g
- ◇ ごぼう 20 g
- ◇ 油揚げ 15 g
- ◇ しめじ 15 g
- ◇ ねぎ 5 g

〈だし汁〉

- ・ 水 100ml
- ・ 煮干し 5 g

〈調味料〉

- ★ 淡口しょうゆ . . . 4.3 g
- ★ 食塩 0.3 g

作り方

- ① にんじんは千切り、ごぼうはさがき、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
豚肉は細切りにする。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ ②に豚肉を加えて、肉の色が変わったらにんじん、ごぼうを加えて少し火をとおす。
その後、しめじ、油揚げを加える。
- ④ ★調味料を加えて味を整え、最後にねぎを入れる。

※中学生は1.3倍の量で作っています。人数によって量を調節してください。