



## 汁物



# 沢煮椀(さわにわん)



さわにわんとは、せん切りの野菜と肉など多くの材料を切ってつくった汁物です。だしと野菜のうまみを感じられる一品です。



©富士宮市さくやちゃん

### 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・だし汁	700ml
水	(700ml)
だし昆布	4g
かつお節	6g
しいたけ戻し汁	(100ml)
・豚細切り肉	60g
・にんじん	1/5本
・だいこん	80g
・ごぼう	40g
・たけのこ	30g
・干しいたけ	1個
・みりん	小さじ1強
・酒	小さじ2
・塩	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・こまつな	25g

### 作り方

- ①干しいたけは水で戻しておく。
- ②昆布・かつお節でだしをとる。
- ③にんじん・だいこん・ごぼう・たけのこ・しいたけはせん切りにする。小松菜は2cm幅に切る。
- ④②のだし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れ、あくをとる。
- ⑤にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しいたけを入れて煮る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、酒、塩、しょうゆを入れて味を調え、こまつなを入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

### 献立例



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鶏肉のから揚げ
- ・キャベツの塩昆布和え
- ・沢煮椀

