

お家で作ってみませんか♪

具たくさんの汁ものです！

おかず：汁もの

沢煮椀

給食では定番の「沢煮椀（さわにわん）」。「沢」は「たくさんの」という意味があり、肉や野菜がたっぷり入った栄養満点の汁ものです♪



材 料（4人分）

・ 豚 も も 肉	40 g
・ にんじん	30 g
・ 大根	90 g
・ ごぼう	30 g
・ ねぎ	20 g
・ 油揚げ	1 / 2 枚
・ 干ししいたけ	1 枚
・ だし汁	適宜
・ 薄口しょうゆ	小さじ2
・ しょうゆ	小さじ1
A ・ みりん	小さじ1
・ 塩	少々
（ ・ 和風だしの素 適宜 ）	

作 り 方

- ① にんじんと大根は千切り、ねぎはななめ薄切りにする。ごぼうは笹がきにしてお水にさらす。油揚げは薄切り、干ししいたけは水で戻して、薄切り、豚肉は細切りにする。
- ② なべにだし汁を入れたら豚肉を入れてあくを取りながら煮る。
- ③ にんじん、大根、ごぼうを入れやわらかくなるまで煮たら、干ししいたけ、油揚げを入れる。
- ④ A を入れて味を調え、ねぎを加える。
（給食では豚もも肉と豚バラ肉の2種類を使用しています。また、給食ではだしを取っていますが、和風だしの素で代用できます。）

栄養価（1人分）

エネルギー64kcal / たんぱく質5.8g / 脂質2.9g / 塩分0.6g

村田町学校給食センター