

給食レシピ紹介

豚肉と野菜のうま味がたっぷりの
具だくさんの汁物です。
野菜をたくさん食べることができます。



| 料理名 | | 沢煮椀 | |
|--------|-------|-----|-----------------------------|
| | | | |
| 材料 | 4人分 | 作り方 | |
| 豚もも肉干切 | 80g | ① | 鰹だしパックでだしをとる。 |
| かまぼこ | 50g | ② | かまぼこ・にんじん・ごぼう・たけのこは、干切りにする。 |
| にんじん | 1/4本 | | えのきだけは、1/3の長さに切ってほぐす。 |
| ごぼう | 10cm | | 長葱は、小口切りにする。 |
| たけのこ水煮 | 50g | ③ | だしを沸かし、豚肉を入れ、アクをとる。 |
| えのきだけ | 1/4袋 | ④ | ごぼう・にんじん・たけのこ・えのきだけ・かまぼこを加え |
| 長葱 | 1/4本 | | 煮る。 |
| 鰹だしパック | 8g | ⑤ | 調味料を入れ、味をととのえる。 |
| うすくち醤油 | 大さじ1 | ⑥ | 長葱を加える。 |
| 清酒 | 小さじ1 | | |
| 食塩 | 適量 | | |
| 胡椒 | 少々 | | |
| 水 | 600ml | | ◎具材を細く切り、うす味に仕上げるのが、ポイントです！ |