



# 給食のメニュー Let's Cooking

## さわに 沢煮わん



### 材料(4人分)

- 豚肉(もも) … 120g
- ゆでたけのこ … 25g
- ごぼう … 1/3本
- 干しいたけ … 2.5g (約1.5個)
- にんじん … 1/2本
- えのきたけ … 40g
- みつ葉 … 1/2束
- 水 … 4カップ
- かつお削り節 … 10g
- 酒 … 6g (小さじ1杯強)
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- 薄口しょうゆ … 大さじ1と1/3

### 作り方

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 豚肉・ゆでたけのこ・にんじんはせん切り、ごぼうはさがき、干しいたけは薄切り、えのきたけは石づきを取り半分、みつ葉は1cm程度に切る。
- ③ ①のだし汁に豚肉を入れ、あくを取りながら火を通す。
- ④ ごぼう・にんじん・ゆでたけのこ・干しいたけ・えのきたけを入れ火を通す。
- ⑤ 酒・薄口しょうゆ・こしょうを入れ、味を見ながら塩を入れ味を調える。
- ⑥ みつ葉を入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。

「沢煮わん」はせん切りにした野菜や豚肉や鶏肉を多く使った汁物です。昔は多いということ「さわ」と言ったところから、この名が付いたと言われています。和食では珍しくこしょうを使用するのが特徴です。

