汁物 n-44

沢煮椀

材　料	分量(g)
豚もも肉	10.00
にんじん	5.00
ごぼう	7.00
乾しいたけ	0.50
ねぎ	5.00
むろ節	1.00
煮干	2.00
水	120.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.10

エネルギー(kcal)	30
たんぱく質(g)	2.6
脂質(g)	1
カルシウム(mg)	8
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	91
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.8

MEMO

作り方

① にんじんはせん切りにする。乾しいたけも戻してせん切りにする。ねぎは小口切りにする。

② だし汁で豚肉，ごぼう，にんじん，しいたけの順に煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

☆ 沢煮椀・・・野菜・肉などの多くの材料を細切にして作る上品な汁物。沢は沢山の沢という意味。