

汁物



おいしい給食レシピ

さわに 沢煮わん

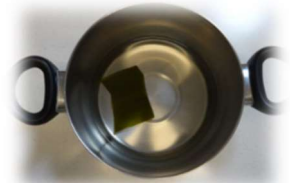
ざいりょう 材料 (4人分)

・豚肉スライス	50g	・出し昆布	5 cm角
・にんじん	2 cm	・かつお節	小1パック
・ごぼう	10 cm	・しょうゆ	小さじ2
・たけのこ水煮	60g	・酒	小さじ1
・だいこん	100g	・塩	少々
・えのきたけ	1/2株	・みつば	3本
		・水	600ml
		・こしょう	少々



<作り方>

- ① 豚肉は1 cm幅に切る。
- ② にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、だいこんはせん切りにし、えのきたけは半分はんぶんに切りほぐす。みつばは1.5 cm長さに切る。
- ③ 水600mlに出し昆布を20分以上つけておく。
- ④ ③を中火にかけ、沸騰直前に取り出す。かつお節を加え沸騰したらすぐに火を止める。あくを取り、30秒おいて、ざるでこす。
- ⑤ ④のだしを沸かして豚肉を入れ、あくを取り、にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、だいこん、えのきたけの順に入れて煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら、酒・しょうゆ・塩で味を付け、みつばと水溶きしたこしょうを最後に加えてできあがり。



POINT



だしとり・・・昆布は長めに水に浸しておくのと、よく出汁がでます。

吸い口・・・こしょうは、沢煮わんの吸い口です。吸い口とは汁物に香りをそえ、味を引き立てる食材のことです。