

メニュー名: 沢煮椀(さわにわん)

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごぼう	80g
だいこん	130g
にんじん	30g
えのきたけ	30g
糸かまぼこ ★	40g
みつば	16g
食塩	1.5g (ひとつまみ)
うすくちしょうゆ	15g (大さじ1弱)
だし汁	500ml (給食センターでは厚削り節を使用しています)

作り方

1. だしを取ります。
2. 野菜は洗い、それぞれ皮をむき、長さ4cmほどの細い千切りにします。
ごぼうはあく抜きをします。
みつばは2cm程度に切ります。
3. だし汁にごぼう、だいこん、にんじんを入れ煮ます。
(豚肉や鶏肉を使用する場合はここで入れてください)
4. かまぼこを入れ、しょうゆと塩で味付けをし、最後にみつばを入れて出来上がりです。

★ひとことポイント★

糸かまぼこは給食用のものなので、ご家庭では手に入らないかと思います。かまぼこや豚肉、鶏肉等を千切りにして代用してください。(カニ風味かまぼこをほぐして使ってもよいかと思います。)