

さわにわん
沢煮椀

材料（4人分）

作り方

豚ばら肉	50g
ごぼう	1/3本（50g）
茹でたけのこ	小1/2本（60g）
にんじん	1/3本（30g）
生しいたけ	4枚（80g）
ミツバ	1株（10g）
だし汁	4カップ
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

- ①豚ばら肉は細切りにし、軽く塩をふり、熱湯で茹でてザルにとる。
- ②ごぼうは長めのささがきにし、縦の千切りにし、水にはなす。
- ③茹でたけのこ、にんじんは細い千切りにする。生しいたけは薄切りする。
- ④みつばは3cm長さに切る。
- ⑤鍋にだし汁を煮立て、豚肉を入れ、塩、薄口しょうゆで調味する。
②③の野菜を加え煮立て、みつばを加え、椀に盛り、こしょうを一振りする。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：75kcal	脂質：5.2g
タンパク質：3.2g	塩分相当量：1.3g

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー