

沢煮椀

吉和学校給食センター

■ 材料（４人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

豚もも肉（こま切れ）	40g
大根（せん切り）	100g
人参（せん切り）	40g
ごぼう（ささがき）	32g
生椎茸（せん切り）	20g
みつば（1.5cm）	20g
塩	小さじ1／5
濃口しょうゆ	小さじ1と2／3
薄口しょうゆ	小さじ2／3
酒	小さじ1／3
片栗粉	小さじ3／4
〔だし昆布	8g
かつお節	8g
水	600ml

献立名

赤飯
さわらの西京焼き
菜の花のお浸し
沢煮椀
いちご
牛乳

＊ 減塩のポイント

だしがきいた汁物です。野菜を美味しくいただくことができます。人気のある汁ものです。

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 鍋に油（分量外）をひき、豚肉を炒める。
- ③ ②にだしを入れ、人参を煮る。
- ④ 大根、ごぼう、生椎茸を入れて煮る。
- ④ 調味料で味付けする。
- ⑤ みつばを入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。