

沢煮椀



● 沢煮椀について

沢煮椀は、野菜と脂の多い豚肉など多くの材料を使った汁物のことです。昔、「多い」ということを「さわ」といったことからこの名がついたといわれています。野菜の歯触りと香りを楽しむのがこの汁の特徴です。材料を塩としょうゆ、だし汁でさつと煮て作ります。

材料（4人分）		切り方	作り方
だし汁	400g		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・干しいたけは水でもどす。 ・油揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きをし、絞る。 <p>① だし汁を煮立て、豚肉～油揚げを順に煮る。</p> <p>② 調味し、ねぎを入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。</p> <p>・干しいたけの戻し汁はお好みで入れてください。</p>
豚肉	20g	細切り	
ごぼう	20g	ささがき	
大根	100g	せん切り	
にんじん	20g	せん切り	
干しいたけ	2g	せん切り	
油揚げ	20g	せん切り	
塩	小さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1/2弱		
ねぎ	40g	斜め薄切り	
片栗粉	小さじ2		
水	大さじ4/5		

