



## 給食レシピ

## さわにわん 沢煮椀

栄養価 エネルギー 79kcal たんぱく質 5.9g 食物繊維2.2g 塩分0.9g

材 料	1人分	4人分
ぶた肉	15g	60g
ごぼう	10g	1/4本
にんじん	10g	1/3本
たけのこ水煮	10g	40g
はるさめ	2g	8g
えのきたけ	10g	30g
カニ風味かまぼこ	10g	30g
じゃがいも	20g	1/2個
しょうゆ	4g	大さじ1
塩	0.15g	小さじ1/2
だしパック	2g	4g
ねぎ	5g	20g

### 作り方

- ① 豚肉は細切りにする
- ② ごぼうはささがき、にんじんは細切りにする  
※業務スーパーなどにある  
冷凍のきんぴらミックスなどを使うと便利
- ③ たけのこは細切りに切る  
※水煮千切りタイプを使うと便利
- ④ じゃがいもは細切りに切る
- ⑤ カニ風味かまぼこは手で裂いてほぐす
- ⑥ だしをとり、硬い野菜から順番に煮る
- ⑦ 豚肉を煮る
- ⑧ じゃがいもを入れる
- ⑨ 調味料を入れ、かまぼこ、はるさめを入れる
- ⑩ はるさめが煮えたら仕上げにねぎを入れる

### 料理の紹介

子どもたちからいつもリクエストされる給食の大人気メニューです。沢煮椀の「沢」は「沢山の」という意味があり、千切りにした野菜やえのきたけなどがたっぷり使われる「具だくさんの煮物」です。その名のとおり、具沢山の野菜をたっぷりとることができるヘルシーなメニューです。材料は作りやすいようにご家庭でアレンジして下さい。