



# おばあちゃんの味レシピ°

## 沢煮椀 ～4人分～

材料	作り方
豚肉・・・5g 酒・・・0.5g 大根・・・15g 人参・・・5g 白ねぎ・・・3g えのき・・・5g かつお節(だし用)・・・2g 昆布(だし用)・・・1g しょうゆ・・・2.5g 塩・・・0.1g	①豚肉は千切りにし、酒につけ臭みをとる ②大根、人参は千切り、白ねぎは小口切り、えのきは適度な長さに切る ③鍋にお湯を沸かしかつお昆布でだしをとる ④③に②と①を入れ、火が通ったら③のだしを取り出し、調味料で味付けして出来上がり。

エネルギー：32kcal たんぱく質：3.0g 脂質：1.1g 食塩：0.8g

### ●今月の豆知識● 沢煮椀とは

愛知県長久手市で昔から伝えられた郷土料理  
数多くの食材をせん切りより細く切った汁物です。

「沢」には「沢山の」という意味があり、  
「具だくさんの煮物」から来ています。



