

さわにわん  
沢煮椀

～せん切り野菜たっぷりのすまし汁～



1人分 57kcal  
塩分 0.7g

材 料 (2人分)

豚もも肉 (薄切り)	30g	A {	しょうゆ	小さじ1/2
大根	30g		酒	小さじ1
ごぼう	20g		しお	ふたつまみ (1g)
にんじん	16g			
生しいたけ	20g			
小松菜	30g			
長ねぎ	20g			
だし汁	1と1/2カップ (300ml)			

作り方

1. 豚肉は、せん切りにする。
2. 大根、ごぼう、にんじんは皮をむき、4～5センチ長さのせん切りにし、ごぼうは水にさっとさらす。しいたけは軸を取りせん切り、小松菜は3センチの長さに切り、ねぎは斜めうす切りにする。
3. 鍋にだし汁と②の大根、ごぼう、にんじんを入れ火にかけて、煮立ったら①をほぐし入れる。火が通ったら、しいたけ、小松菜、ねぎを入れる。
4. ひと煮立ちしたらAで調味し、火を止める。