

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 48kcal
塩分 0.9g

材 料 (2人分)

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

作り方

- ① 豚肉は、細切りにする。
- 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、ごぼうは水にサッとさらす。
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、長ねぎは斜め薄切りにする。
- 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、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、長ねぎを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたらAで調味し、火を止める。