



沢煮碗

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
豚肉 もも	10.00 g	40.00 g		千切り	①肉と野菜を切る。 ②出汁を取る。 ③油揚げはお湯にさらして、油抜きをする。 ④鍋にサラダ油を入れ、豚肉、にんじん、ごぼうを炒める。 ⑤出汁を加えて煮る。 ⑥大根、油揚げを加えて煮る。 ⑦調味料で味を整える。 ⑧長ねぎを入れて完成。 
ごぼう	8.00 g	32.00 g	1/5本	ささがき	
にんじん	7.00 g	28.00 g	3 cm	千切り	
たけのこ 水煮	7.00 g	28.00 g		千切り(太)	
大根	7.00 g	28.00 g	1 cm	千切り	
油揚げ	5.00 g	20.00 g		短冊	
長ねぎ	9.00 g	36.00 g	1/3本	小口	
鰹節 (出汁用)	2.00 g	8.00 g	}	出汁	
昆布 (出汁用)	0.20 g	0.80 g			
水	85.00 g	340.00 g			
サラダ油	0.40 g	1.60 g	小さじ1/2		
酒	0.70 g	2.80 g	小さじ1/2		
並塩	0.30 g	1.20 g	ひとつまみ		
濃口しょうゆ	1.50 g	6.00 g	小さじ1		
粗びきこしょう	0.01 g	0.04 g	少々		

○ポイント

・汁物の水分量は少ない場合、調整をしてください。

◎出汁の取り方

水に昆布を入れて、30分程度おいてから中火にかける。沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止める。

少し時間を置き、かつお節を入れて2分ほどおく。濡らしたペーパータオルをひいたこし器をボールで受け、出汁をこす。