

# 沢煮碗

だしのうまみと香りが食欲をそとる一品です。

## ★材 料 (1人分)

|        |       |
|--------|-------|
| ぶた肉    | 10g   |
| 酒      | 1g    |
| にんじん   | 10g   |
| ごぼう    | 5g    |
| えのきだけ  | 15g   |
| たけのこ水煮 | 10g   |
| さやえんどう | 5g    |
| 緑豆はるさめ | 5g    |
| けずりぶし  | 3g    |
| しょうゆ   | 4g    |
| 酒      | 2g    |
| 塩      | 0.3g  |
| 水      | 120cc |



## ・・・つくりかた・・・

- 1 ぶた肉は細切りにして、酒をまぶしておきます。
- 2 にんじん、たけのこ、ごぼうは千切りにします。えのきだけは1/3にカットします。
- 3 さやえんどうは、千切りにして、さっとゆでます。
- 4 緑豆はるさめ（以下：はるさめ）はもどして、食べやすい長さに切ります。
- 5 だし汁でごぼう、にんじん、えのき、ぶた肉、たけのこを煮ます。途中、あくが出たら、あくを取ります。
- 6 材料が煮えたら、はるさめを加え、調味料で味をつけます。
- 7 最後に、さやえんどうを散らします。