

つくってみませんか？

「沢」はたくさんという意味があります



<沢煮椀(さわにわん)>

材料(4人分)

豚肉(細切り)	…	40g
えのきだけ(2cm)	…	80g
にんじん(千切り)	…	60g
ごぼう(千切り)	…	40g
きぬさや(斜め薄切り)	…	20g
緑豆春雨(もどして3~4cmに切る)		10g
だし汁	…	800cc
〇しょうゆ	…	大さじ2
〇酒	…	小さじ2
〇塩	…	小さじ1/4

作り方

- ① 鍋にだし汁、豚肉、ごぼう、にんじんを加え、あくをとりながら煮る
- ② えのきだけと緑豆春雨を加える
- ③ 具材が煮えたら〇の調味料を入れ、ひとに立ちし、きぬさやを入れる

