

きのこたっぷり沢煮椀



材料（5人分）

豚肉	50 g
生しいたけ	30 g
えのき	50 g
しめじ	50 g
ごぼう	50 g
人参	50 g
大根	100 g
つきこん	50 g
絹さや	15 g
しょう油	大さじ1
塩	少々
煮干し	15 g
（顆粒だし	小さじ2）
水	900ml

子ども1人分の栄養価

エネルギー	53 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	1.8 g
塩分	0.8 g

作り方

- ① 分量の水と煮干しでダシをとる。（顆粒だし使用の場合は分量の水に入れて溶かしておく）
- ② 豚肉は千切り、しいたけは薄切り、えのきは食べやすい長さに切ってほぐし、しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。ごぼうはささがき、人参・大根は太めの千切りにする。絹さやは斜め切りにし、つきこんにゃくは食べやすい長さに切り、下茹でしておく。
- ③ ①のだし汁にごぼう・人参・大根・つきこんを入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら豚肉を入れてほぐし、火を通す。
- ⑤ アクを取りながら火を弱め、きのこ類を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 調味料で味を調え、最後に絹さやを入れて、出来上がり♪

一口メモ

きのこのうまみがぎゅっと詰まった汁です。