

沢煮椀(さわにわん)



【材料】	【4人分】	【準備】
豚肉	…120g	} せん切り
玉ねぎ	…1/4こ	
にんじん	…1/3本	
ごぼう	…1/3本	
もやし	…1/4袋(50g)	
えのきたけ	…1/4袋(50g)	1/2に切る
ねぎ	…30g	小口切り
しょうゆ	…大さじ1	
料理酒	…小さじ1	
塩	…小さじ1/2	
こしょう	…少し多めに	
かつおだし	…800ml	

【作り方】

- ① 鍋にだしを入れて、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- ② ①の野菜がやわらかくなったら、豚肉、もやし、えのきたけを入れて煮る。
- ③ しょうゆ、料理酒、塩、こしょうで味つけし、最後にねぎをちらす。