

沢煮椀

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
豚肉	5 g	20 g	①なべに水とかつおだしを入れる。
こんにゃく	5 g	20 g	②干しいたけをぬるま湯につけて
だいこん	15 g	60 g	戻し、細切りにする。
にんじん	10 g	40 g	③だいこん、にんじん、ごぼうは千
ごぼう	15 g	60 g	切りにする。
みつば	3 g	12 g	④三つ葉は、2 cm程度に切る。
干しいたけ	0.5 g	2 g	⑤こんにゃく、豚肉は、細切りにす
食塩	0.2 g	ひとつまみ	る。
薄口しょうゆ	4 g	大さじ1弱	⑥①に②と豚肉を入れて、あくが出
こしょう	0.02 g	0.08 g	てきたら取り除く。
かつおだし	5 g	20 g	⑦⑥にだいこん、にんじん、ごぼう
水	200 cc	800 cc	を入れて柔らかくなるまで煮る。
			⑧こんにゃくと三つ葉を入れてひと
			煮たちさせる。
			⑨食塩、薄口しょうゆ、こしょうで
			味をととのえる。
			