

三田産農産物を美味しく食べよう

三田市健康増進課

三田市いずみ会

☆沢煮椀

材料	1人分	4人分	〈下準備〉
豚肉（薄ぎり）	10g	40g	⇒ 1cm幅の細切りにする。
えのき茸	10g	40g	⇒ 石づきを切り落とし、半分の長さに切る
菜の花	15g	60g	⇒ ゆでて3cm長さに切る
A 水	150ml	600ml	
鶏がらスープの素	1g	小さじ1	
薄口しょうゆ	3g	大さじ2/3	
B 酒	5g	大さじ1と1/3	
塩	0.2g	小さじ1/6	
こしょう	少々	少々	

〈作り方〉

- ① 鍋にAを一煮立ちさせ、豚肉を入れ、アクをとる。
- ② ①にえのき茸を加え一煮立ちさせ、そこにBを入れさらに一煮立ちさせる。
- ③ ②に菜の花を加え、火を止める。
- ④ お椀によそい、吸い口にこしょうをそえる。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
沢 煮 椀	35	3.0	1.4	128	22	0.9