

今月のおすすめ献立

(9月分)

献立名	さわにわん 
-----	---

材料名 (4人分)	豚肉・・・60g ねぎ・・・30g かまぼこ・・・60g えのきたけ・・・20g 豆腐・・・60g しょうゆ・・・8g にんじん・・・40g 塩・・・少々 たけのこ水煮・・・30g かつおぶし・・・10g
--------------	--

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① 豚肉をこま切りにする。かまぼこ、にんじん、たけのこを細切りにする。豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口切りする。えのきたけは3cm長さに切る。かつおぶしでだしをとる。② 熱した鍋に、豚肉を入れて炒める。③ 豚肉の色が変わったら、だし、にんじん、たけのこを入れて煮る。④ 野菜が煮えたら、かまぼこ、豆腐、えのきたけを加え、しょうゆ、塩で味を整える。⑤ 仕上げに、ねぎを加える。
--------------	---

献立の特長	<p>さわにわんとは、豚の背脂とたくさんの干切りにした野菜をだし汁で煮て、塩としょうゆで薄味に仕上げた汁物です。さわにわん(沢煮椀)の「沢」には、野菜がたくさん(沢山)入っているという意味や干切りの具が沢の水の流れに見えるという意味があります。</p> <p>給食では豚こま肉、かまぼこ、豆腐を入れて、たんぱく質もとれて、うまみが出る食材を加えています。また、うまみがでる食材やだしをきかせることで、薄味に仕上げることができ、減塩効果もあります。</p> <p>ご家庭でも、その他にごぼう、みつば、きのこなど、好みの具材を使って、作ってみてください。</p>
-------	---