



# おうちで作ってみよう!



## 沢煮椀

味付けのおしょうゆを入れたらぐらぐら煮立てないと香りがいいです。

<材料 子どもの4人分>

豚こま肉	40g
ごぼう	40g
炒め油	小さじ 1/4
にんじん	40g
えのきだけ	20g
ゆでたけのこ	30g
干しいたけ	1枚
だし汁	600cc
塩	1つまみ
しょうゆ	小さじ 2/3

- ① ごぼう・にんじん・ゆでたけのこはせん切り、干しいたけは戻してせん切り、豚肉はスライスをせん切りにします。
- ② 鍋に、豚肉・ごぼうを入れ炒め、だし汁・にんじん・えのきだけ・ゆでたけのこ・干しいたけを戻し汁ごと入れて野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ③ 塩・しょうゆで味付けします。

たのしい おうち時間になりますように ♡ こどものくに