

けんちん汁



きのこや根菜など、いろいろな具材を入れて、野菜の旨味をあげましょう。



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
82kcal	5.0g	4.8g	1.0g

材料（4人分）

にんじん	40g
大根	40g
ごぼう	40g
こんにゃく	1/3枚
油揚げ	1/2枚
生しいたけ	2枚
豆腐	200g
ねぎ	2本
ごま油	小さじ1
だし汁	500cc
うす口しょうゆ	小さじ4

作り方

にんじん、大根はいちょう切りにする。
ごぼうはさがきにし、水につけてアクを抜く。
こんにゃくは短冊切りにする。
油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
生しいたけは半分に切ってうす切りにする。
豆腐は水気を切る。
ねぎは小口切りにする。
鍋にごま油を熱し、ねぎ以外の材料を炒め、だし汁を加えて煮る。
煮えたらうす口しょうゆで調味し、ねぎを入れて火を止める。