

## つくってみませんか？

秋の味覚を味わう♪

### <きのこけんちん汁>

#### 材料(4人分)

|               |   |       |
|---------------|---|-------|
| ちくわ(輪切り)      | … | 40g   |
| にんじん(いちょう)    | … | 40g   |
| さといも(いちょう)    | … | 40g   |
| だいこん(いちょう)    | … | 50g   |
| ごぼう(ささがき)     | … | 40g   |
| ねぎ(小口)        | … | 40g   |
| ぶなしめじ(ほぐす)    | … | 50g   |
| しいたけ(スライス)    | … | 30g   |
| こんにゃく(下茹で)    | … | 40g   |
| 木綿豆腐(さいのめ)    | … | 80g   |
| しょうゆ          | … | 大さじ2  |
| ごま油           | … | 小さじ2  |
| 厚削りかつお節(だし汁用) | … | 5g    |
| 水             | … | 600ml |



#### 作り方

- ① かつお節でだし汁をとる。
- ② ごま油で、にんじん、さといも、だいこん、しめじ、しいたけ、こんにゃくを炒める。
- ③ 豆腐、ちくわ、ごぼう、だし汁を入れて煮る。
- ④ ねぎ、しょうゆを加えて、できあがり♪

