

# つくってみませんか？

根菜たっぷりで体があたたまります♪

## 〈けんちん汁〉

### 材料(4人分)

ごぼう(ささがきまたは半月)	… 50g
にんじん(いちょう切り)	… 40g
こんにゃく(色紙)	… 50g
だいこん(いちょう)	… 200g
里いも(厚いちょう)	… 100g
豆腐(さいのめ)	… 1/2丁(200g)
ねぎ(小口)	… 40g
ごま油	… 10g
○酒	… 小さじ1
○みりん	… 小さじ1
○しょうゆ	… 大さじ1と1/2
だし汁	… 3.5カップ
(給食では厚削りと昆布でだしをとりました)	



### 作り方

- ① ごま油でごぼうをよく炒め香りをだす。火を弱めて酒をふりさらに炒める。
- ② にんじん、だいこん、こんにゃくを炒め、だし汁、里いも、豆腐を入れて煮る。(水分は具がかぶるくらいに入れる)
- ③ みりん、ねぎ、しょうゆを入れて味をととのえる。



西 素 素