

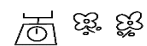
つくってみませんか？

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。

