

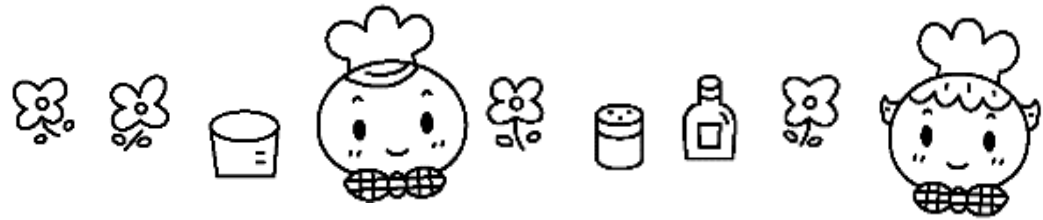
つくってみませんか？

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)	...	80g
じゃがいも(厚いちょう)	...	80g
豆腐(さいのめ)	...	150g
ちくわ(輪切りか半月)	...	50g
あぶらあげ(1cm)	...	30g
ねぎ(小口)	...	40g
ごま油	...	小さじ1
〇酒	...	小さじ1
〇みりん	...	小さじ1
〇しょうゆ	...	大さじ1
〇こしょう	...	少々
〇塩	...	ひとつまみ(0.5g)
だし汁	...	600ml (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。
- ② にんじん、だいこん、こんにゃくを炒め、だし汁、じゃがいも、豆腐、ちくわ、あぶらあげを入れて煮る。(水分は具がかぶるくらいに入れる)
- ③ ねぎ、〇の調味料を入れて味をととのえる。

