

つくってみませんか？

根菜たっぷりですぐ体があたたまります♪



<けんちん汁>

材料(4人分)

ごぼう(半月またはさが)	…	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
さといも(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
〇酒	…	小さじ1
〇みりん	…	小さじ1
〇しょうゆ	…	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、里芋、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。

