

つくってみませんか？

冬野菜たっぷりで体があたたまります♪



<みそけんちん>

材料(4人分)

| | | |
|--------------|---|------------|
| にんじん(いちょう切り) | … | 50g |
| こんにゃく(色紙) | … | 50g |
| だいこん(いちょう) | … | 50g |
| さといも(厚いちょう) | … | 80g |
| 豆腐(さいのめ) | … | 1/4丁(100g) |
| はくさい(1cm幅) | … | 1/4丁(100g) |
| ねぎ(小口) | … | 50g |
| ごま油 | … | 小さじ1と1/2 |
| 〇みそ | … | 大さじ2強(40g) |
| 〇おろししょうが | … | 小さじ1/2 |
| 〇すりごま | … | 小さじ1 |
| だし汁 | … | 3カップ |

(給食では煮干しでだしをとりました)

作り方

- ① ごま油を熱し、にんじん、こんにゃく、だいこんを炒める。
- ② だし汁を入れ、里芋、白菜、豆腐を煮る。
- ③ ねぎ、しょうが、みそを加えて味をととのえ、すりごまを入れて仕上げる。

