



★けんちん汁★

【材料：4人分】

しめ豆腐	・・・	120g
油揚げ	・・・	20g
にんじん	・・・	40g
だいこん	・・・	140g
ごぼう	・・・	20g
こんにゃく	・・・	40g
みずな	・・・	50g
サラダ油	・・・	小さじ1
こいくちしょうゆ	・・・	小さじ2
いりこ	・・・	12g
こんぶ	・・・	5cm角
水	・・・	600ml
塩	・・・	少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

【作り方】

- ① しめ豆腐はつぶし、からいりし、ざるにうちあける。
- ② 油揚げはせん切りにし、ゆでる。こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。
- ③ にんじんは5mmいちょう切り、だいこんは7mmいちょう切りにする。
- ④ ごぼうは笹がきにし、水にさらす。みずなは3cm長さに切る。
- ⑤ いりこ、こんぶでだしをとる。
- ⑥ サラダ油を熱し、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃくを炒め、だしを入れ、煮る。
- ⑦ あく、油をとり、油揚げを入れ、煮る。
- ⑧ 豆腐を入れ、煮る。
- ⑨ こいくちしょうゆで調味し、みずなを加えて煮る。
- ⑩ 塩で味をととのえる。

