

【けんちん汁】 4人分

(材料)

木綿豆腐	60g
油あげ	10g
大根	80g
人参	30g 中 1/6 本
ごぼう	30g 1/8 本
えのきたけ	20g 1/3 袋
しいたけ	30g 中 2 個
青ねぎ	大さじ 1
薄口醤油	大さじ 1
塩	少々
だし汁	600ml
ごま油	少々

(作り方)

- ①鍋にごま油を入れる。温まったら、ささがきにしたごぼうを入れる。蓋をして、蒸し煮する。
- ②人参と大根はいちょう切りにする。①に入れ、蒸し煮する。(塩を少々入れる)
- ③油あげは、油抜きをして短冊切り。えのきたけはざく切り、しいたけは千切りにする。
- ④③を②に入れ、だし汁を加える。中火で煮る。
- ⑤木綿豆腐を手でくずす。沸騰したら、豆腐を加える。
- ⑥ひと煮たちしたら、しょうゆで味を調える。小口切りにした青ねぎをちらし、完成。

