



けんちん汁

- 木綿豆腐 1/4丁
- 大根 2cm
- にんじん 1cm
- ごぼう 2cm
- 里芋 小1個
- 青ねぎ 1本
- サラダ油 小さじ1

- だし汁 1カップ
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- ごま油 少々

料理時間40分
(つきっきり20分)


| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 154kcal |
| たんぱく質 | 7.8g |
| 脂質 | 7.9g |
| 塩分 | 0.6g |

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください


作り方

下ごしらえ

豆腐



手で一口大にちぎる



大根




短冊切り




たて：5cm
よこ：1cm


にんじん




3mmの輪切り




ごぼう



3mmの輪切り




里芋




皮をむいて半分



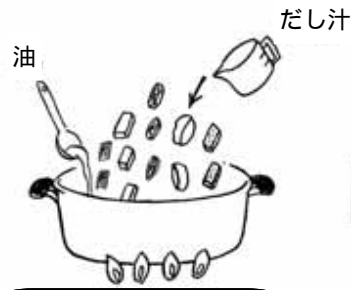
青ねぎ



小口切り



サラダ油を熱し、豆腐以外の材料を炒め、だし汁を入れる



里芋がやわらかくなったら豆腐を入れ調味する



ねぎを散らし、ごま油で香りをつけてもよい



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です