



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



里芋



皮をむいて半分



こんにゃく



短冊切り



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