

けんちん汁



材 料（2杯分）

油あげ	2分の1枚	・半分に切って1cm幅に切る
大根	60g	・イチョウ切りにする
にんじん	20g	・イチョウ切りにする
ごぼう	4分の1本	・ささがきにして5分水にさらす
こんにゃく	6分の1枚	・たて4等分にし、薄くスライスして、 下ゆで（3分間）し、ザルにあげる
もめん豆腐	4分の1丁	・サイコロ状に切る
本だし	小さじ2分の1	} ①
みりん	小さじ2分の1	
薄口しょうゆ	小さじ2分の1	
塩	ひとつまみ	
水	400cc	

- ① 鍋にゴマ油を入れて熱し、豆腐以外の材料を炒め、塩をひとつまみ入れてまぶす。
- ② 全体に油がまわったら水400ccを加え、強火にし、アクがでたら取る。
- ③ 沸騰したら弱火にし、ふたをして8分くらい材料が柔らかくなるまで煮て、①と豆腐も入れて再び沸騰したら味をみる。
- ④ 薄ければ本だしを足す。

できあがり!