

## けんちん汁 根菜たっぷり

材料(2人分)

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 大根     | 5センチ(いちょう切り)    |
| 人参     | 5センチ(いちょう切り)    |
| ごぼう    | 5センチ(いちょう切り)    |
| 里芋     | 2個(1cmの輪切り)     |
| しいたけ   | 2枚(軸を取って4等分に切る) |
| こんにゃく  | 1/4枚(薄切りにして湯がく) |
| 油揚げ    | 1枚(幅を2等分にして細切り) |
| 木綿豆腐   | 1/4丁            |
| 長ねぎ    | 1本(斜め切り)        |
| ごま油    | 小さじ2            |
| 水      | 600cc           |
| しょうゆ   | 大さじ2            |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1            |

- ① 材料をそれぞれ切り分けて準備します。
- ② 鍋に大根・人参・ごぼう・里芋を入れごま油を回しかけ中火でいためます。
- ③ 油が全体にまわったら水 600 cc (3カップ) を入れ中火で 10 分煮ます。
- ④ しいたけ・こんにゃく・油揚げを入れ木綿豆腐は手でくずして加えます。
- ⑤ さらに 5 分加熱してしょうゆ大さじ 2 を入れて味をみます。薄いようでしたら薄口しょうゆを加えます。長ねぎを加えてできあがり。



©ryonryon.kikko