

ホッと温まるけんちん煮



 <1人分の栄養価>
エネルギー 90 kcal
1人分の野菜量 78g

 塩分 1.4g

材料 【6人分】

大根	1/4本 (200g)
にんじん	1/2本 (80g)
里芋	2個 (110g)
長ねぎ	1/2本 (70g)
ごぼう	1/2本 (120g)
豆腐 (木綿)	1/2丁 (200g)
こんにゃく	1/2枚 (120g)
油揚げ	1枚 (20g)
ごま油	小さじ1
だし汁	600ml
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1

作り方

- 1) 大根はいちょう切り、にんじんと里芋は半月切り、長ねぎは小口切りにする。
- 2) ごぼうは斜め薄切りにして水にさらし、あくが抜けたら水を切る。
- 3) 豆腐は手でぎっくりと割り、ざるにあげて水気を切る。
- 4) こんにゃくは手でちぎって水から茹で、沸騰して2~3分したらざるにあげる。
- 5) 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cm幅に切る。
- 6) 鍋にごま油を熱し、大根・にんじん・里芋・ごぼう・こんにゃくを中火で炒める。
- 7) だし汁を加え、沸騰したら弱火で10分程加熱する。
- 8) 野菜に火が通ったら、Aと長ねぎ・豆腐・油揚げを加えて5分程加熱する。

Cooking Point

- ・ 野菜の甘みを感じられる一品です。
- ・ おろししょうがや七味唐辛子を加えると、味にアクセントがつけます。
- ・ 里芋を入れることで汁にとろみがつき、冬にぴったりのメニューです。



対象：子どもから
ご年配の方まで