


けんちん汁

	材料(2人分)			
	木綿豆腐	1/8丁		
	大根	60g		
	にんじん	20g		
	ごぼう	30g		
	こんにゃく	1/8枚		
	生しいたけ	10g		
	青ねぎ	1本		
	ごま油	小さじ1		
	だし汁	300ml		
	塩	少々		
	薄口しょうゆ	小さじ1/2		
	水溶き片栗粉	少々		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	62kcal	2.9g	3.2g	1.1g



作り方

1. 大根、にんじんはいちょう切りにする。
しいたけは一口大に切る。
ごぼうはさがきにして、アク抜きする。
こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでしておく。
2. ごま油で1を炒め、水切りした豆腐をくずしてさらに炒め、だし汁を加えて煮る。
3. 味をととのえ、1cm幅に切ったねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



コメント

汁物でいろんな種類の野菜がとれます。