



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



和食の定番メニュー けんちん汁



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
93kcal	1.2g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豆腐(木綿).....100g
大根.....50g
にんじん.....20g
ごぼう.....20g
椎茸.....2個
ごま油.....大さじ1/2
だし汁.....300ml
A 酒.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2
塩.....少々
きざみねぎ.....適量

■作り方

- ①豆腐は水切りをする
- ②大根、にんじんは皮を剥いて長さ3cmの短冊切りに、椎茸は石附を取って厚さ5mmに切る
- ③ごぼうは皮をこそげて縦半分になり、斜め薄切りにし、水にさらして水気を切る
- ④鍋にごま油を熱し、②、③を入れて強火で炒める
- ⑤④にざっと崩した①を加え、全体に油がなじむまで炒める
- ⑥⑤にだし汁を加えて沸騰したら灰汁を取り、蓋をして弱火で10分程度煮たらAを加える
- ⑦⑥を椀に盛り、ねぎを散らす



お好みで七味唐辛子を振ってもおいしくいただけます♪

cooking memo