

1人分 96kcal 塩分 1.1g



# けんちん汁

## 作り方

- 1) 干しいたけは水で戻し、軸を取って薄切りにする。  
さといもはサッとゆでて皮をむき、1個を4等分に切る。
- 2) 大根、にんじんは小さめの短冊切りに、ごぼうは5mmの厚さの輪切りにする。
- 3) 豆腐は食べやすく切る。
- 4) 熱した厚手の鍋に油を入れ、2)を中火で軽く炒め、1)を加えて炒め合わせる。煮干しだし1/2カップと酒を加えてふたをし約15分蒸し煮にする。
- 5) 残りの煮干しだしとA)を加えてひと煮立ちさせ、最後に3)を加えて温める。

## 材料(2人分)

- 干しいたけ…1枚
- さといも…1個
- 大根…100g
- にんじん…30~40g
- ごぼう…30g
- 木綿豆腐…1/7丁(50g)
- 煮干しだし…2カップ
- 酒…大さじ1/2
- A)
- 薄口しょうゆ…大さじ1/2
- 塩…少々
- サラダ油…大さじ1/2

※お好みでだしがらの煮干し2尾分を5)で煮干しだしとともに加えてもよい。