



けんちん汁

フタ：浅鍋
本体：深鍋



補助調理：浅鍋

材料 (4人分)

大根	150g	水	400ml
人参	1/2本	だし昆布(5cm角)	1枚
ごぼう	1本	ごま油	大さじ1
里いも	5個	A みりん	大さじ1
塩	適量	薄口しょうゆ	大さじ2
こんにゃく	150g		
木綿豆腐	1丁 (300g)		

下準備

- ・だし昆布は水に30分以上つけておく。
- ・木綿豆腐はザルに上げて水気をきる。

作り方

- 1 大根・人参は小さめの乱切り、ごぼうは皮を包丁の背でこそげ取り斜め5mm幅に切る。里いもは皮をむき塩もみし、さっと洗って7~8mm厚さの輪切りにする。こんにゃくは熱湯をかけ水で洗い、スプーンで一口大にちぎる。
- 2 浅鍋を中火にかけて1分ほど温め、木綿豆腐をのせて木ベラで一口大に切りながら炒める。
- 3 深鍋に、ごま油を入れて中火で1分ほど温め、1の野菜とこんにゃくを入れて炒める。全体に油がなじんだら、だし昆布入りの水を加え、煮立つ寸前に昆布を取り出し、2の木綿豆腐も加える。
- 4 浅鍋でフタをし、弱火で10分、さらにとろ火で10分加熱する。Aを加えフタをし、とろ火で3分加熱する。そのまま余熱で5分おく。