

## けんちん汁

(エネルギー: 67 kcal, たんぱく質: 4.0 g, 脂質: 4.3 g, 炭水化物: 3.5 g)

### ・材料 (一人分)

木綿豆腐	20 g
だいこん	8 g
人参	5 g
ごぼう	5 g
生しいたけ	8 g
長ネギ	5 g
油揚げ	5 g
だし汁 (鰹節)	150 ml
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	3.3 g
サラダ油	適量
七味唐辛子 (お好みで)	少々



### ・作り方

- ① 豆腐を一口大に切る。
- ② 大根・人参は2 mm厚さのいちょう切り、生しいたけは4~6つのいちょう切り (しいたけの大きさによって半月切り)、長ネギは5~8 mmの厚さの小口切りにする。ごぼうは皮をこそげた後、2 mm厚さの小口切りにして水につけてアク抜きをしておく。油揚げはキッチンペーパー等で油を拭き取り、ほかの材料と同じ大きさの短冊切りにする。
- ③ 油慣らしをした鍋にサラダ油を入れて、②のごぼう・にんじん・だいこん、①の豆腐、②のしいたけの順に炒める。ここにだし汁を入れ、途中で油揚げとねぎを加え、アクをとり除きながら全体に火を通す。
- ④ ③の味を調べて椀に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。