

# けんちん汁



## 作り方

- 1 里芋は一口大にカットし水から鍋に入れて火にかけ、沸騰したらお湯を捨てざるにあげる。(ぬめり取り)
- 2 大根・にんじんは1cm位の大きさにカットする。蒸しておく。
- 3 ゴボウは縦半分に切り、半月にスライスする。下ゆでしておく
- 4 油揚げはスライスし熱湯をかけて油抜きする
- 5 ねぎは小口切りにする
- 6 だし汁に具材を入れて火にかけ、沸騰したらあくを取り、しょうゆとみりんを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 7 味を見て塩を調整しながら入れ、仕上げにごま油を少量回し入れ、できあがり。

## ワンポイント!

夏場には大根の代わりに冬瓜を使ったり、いい里芋がないときはさつまいもやじゃがいもでもおいしくできます。  
ごぼうと油揚げからよいだしが出ますのでこの二つは必ず入れることをおすすめします。  
仕上げのごま油も欠かせない味のアクセントです。  
栄養的にも、ごま油は大切です。ごま油が入ることでのにんじんに含まれるカロテンの吸収率がアップします。

## 材料(4人分)

- さといも 5~6個 絹豆腐1/3丁 大根1/10本
- にんじん1/3本 ごぼう10CMくらい ねぎ1/2本
- 油揚げ1/2枚
- しょうゆ大さじ1と1/2 塩 1g(小さじ1/5)
- みりん小さじ1 ごま油少々
- だし汁 1000ml