

料理名 けんちん汁

材料	分量（7人分）	器具など
ごぼう	60g	包丁・まな板・キッチンばさみ まな板すべり止め・ピーラー 鍋・ボール・おたま・菜箸 計量カップ
さといも	240g	
にんじん	100g	
はくさい	400g	
青菜	80g	
木綿豆腐	160g	
サラダ油	10ml	
混合だし	800ml	
しょうゆ	40ml	



<作り方>

- ①ごぼう、にんじんはそぎ切りにする。さといもは皮を剥き、ぬめりを取り、一口大に切る。白菜はざく切りにする。青菜はあくのあるものは一度下ゆでをするが、あくのない青菜の場合はそのままざく切りにする。
- ②鍋に油を入れごぼう、にんじん、里芋を入れ炒める。全体に油がまわったら白菜を入れる。
- ③だし汁を入れ、しばらく煮込む。
- ④しょうゆで味付けし、豆腐を手でつぶしながら入れる。
- ⑤味をととのえてから最後に青菜を入れ一煮立ちする。