

けんちん汁

体も心もポカポカ温まるどこか懐かしい具たくさんのかん汁。すりごまのコクと旨味が良く合います。



できあがり 2人分

材料

にんじん	1/3本
ごぼう	1/3本
大根	3cm
里芋	4コ
しめじ	30g
こんにゃく	50g
ごま油	大さじ1
だし汁	400ml
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
すりごま白	大さじ2

作り方

- ① にんじん、ごぼう、大根、里芋は短冊切りにします。
- ② こんにゃくは湯通しして短冊切りにし、しめじは石づきを取ってほぐします。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①と②をしんなりするまで炒めます。
- ④ ③にだし汁を入れ、具材が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ アクをとり、酒と薄口しょうゆを加え、すりごまをふりかけます。