

## ♪今日のおすすめレシピ ＊味噌けんちん汁＊

### ○材料(4人分)

- 豆腐…1/2丁
  - 大根…5cm幅位
  - 人参…1/2本
  - こんにゃく…1/2P
  - さつまいも…1/2本
  - 里芋…3個
  - ごぼう…1/4本
  - サラダ油…大さじ1
  - 出し汁…800cc
  - 味噌…大さじ1と1/2
- (お好みで加減)

### ○作り方

1. 豆腐はさいの目切り、大根、人参はいちょう切り、こんにゃくは色紙切りにして下茹でをする  
さつまいもまたは里芋(皮を剥く)は一口大、ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす
2. 鍋にサラダ油をひき、ごぼう、人参、大根、こんにゃくを炒める  
全体に油がなじんだらさつまいもまたは里芋と出し汁を加えて火が通るまで煮る
3. 味噌を溶き入れ、豆腐を加えてさっと火を通す