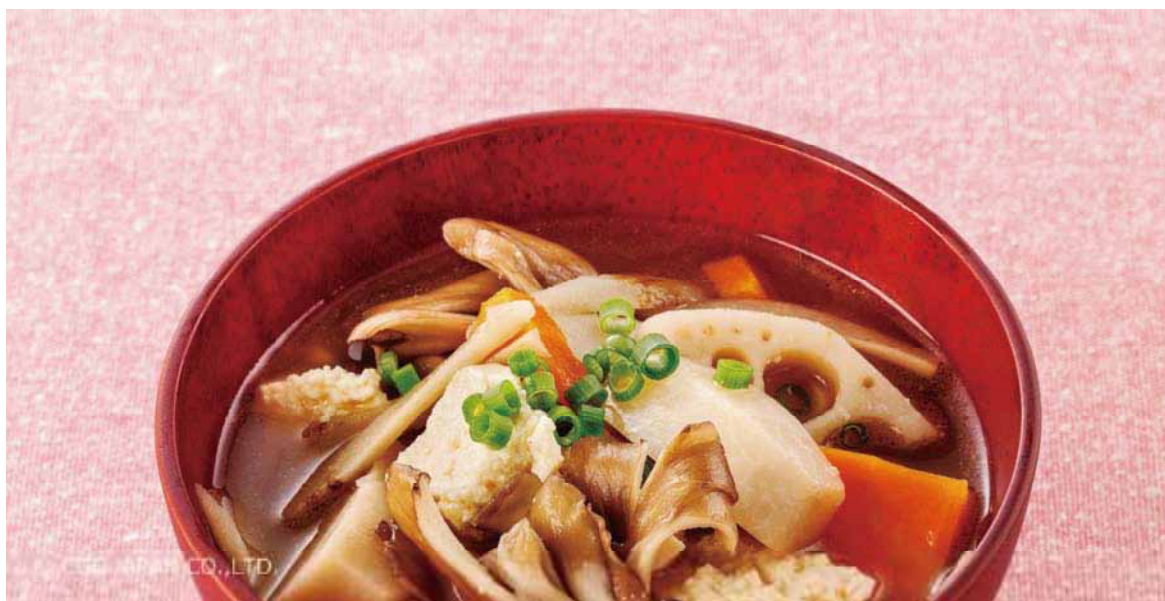


ごはんがすすむ 秋の和のおかず

## 秋野菜たっぷりのけんちん汁

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

112 kcal



塩分

1 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		4.3 g
脂質		5.4 g
炭水化物	糖質	9.6 g
	食物繊維	2.7 g
カルシウム		58 mg



## 材料（2～3人分）

さといも	3個
れんこん	40g
にんじん	30g
まいたけ	1/3パック（約30g）
ごぼう	40g
木綿豆腐	1/4丁
細ねぎ（小口切り）	適量
〔A〕塩	小さじ1/4
〔A〕しょうゆ	小さじ1
〔A〕だし汁	2と1/2カップ
ごま油	大さじ1



## 作り方

- 1 さといもは4つ割りに切り、れんこん、にんじんはいちょう切りにし、まいたけはほぐす。ごぼうはさがきにして水にさらし、水けをきる。
- 2 熱した鍋にごま油を入れ、豆腐をちぎりながら入れて強火で炒め、油が回ったら1を加えてサッと炒め合わせる。
- 3 Aを加えて煮立たせ、弱火で約8分煮る。火を止めて器に盛り、細ねぎをのせる。