

オリジナルけんちん汁

◇ポイント

芋がら（ずいき）は手に入りにくいかもしれませんが秋から冬になると生又は乾燥芋がらが販売されています。日持ちするので見かけたらまとめ買いして冷凍しておくとお味噌汁の具や酢の物にもなります。

◇材料(4人分)

大根	300g	乾燥芋がら(ずいき)	30g
さといも	300g	ねぎ	50g
こんにゃく	120g	醤油	24ml
人参	100g	油	大さじ4
ごぼう	50g	だし汁	800ml
しいたけ	50g	塩	少々
もめん豆腐	1/2丁		



◇作り方

① 野菜を切る。

大根はいちょう切り、人参は半月切り、ゴボウは斜め切り（水に短時間つけてあく抜きする）、さといも（塩で洗うとぬめりが取れる）1cmくらいの輪切り、しいたけ3～4つ切り（石づきを取る）、こんにゃくは一口切り（予めゆでておく）、芋がらは2cm程度に切る（水につけて柔らかくしてから切る）、ネギは2cmくらいの斜め切りにする。

② 鍋に油を入れて①を入れてさっと炒める。

③ 豆腐を大きめに手でちぎって加えてさっと炒める。

④ 醤油を色がちょっとつくくらい入れてからよく炒める。

⑤ だし汁と残りの醤油を入れて野菜が柔らかくなったら塩で味を調べて仕上げにネギを入れてできあがり。

◇栄養価（1人分）

・エネルギー	237kcal
・脂質	14.1g
・たんぱく質	5.9g
・塩分	1.0g