

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

野菜を味わう!けんちん汁

調理時間

20分

1人分

218kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



大根

+

使ったのはコレ!



キッコーマン 濃いだし本つゆ

野菜を味わう!けんちん汁

材料/4人分

大根	50g
にんじん	30g
ねぎ	1/2本(47.5g)
ごぼう	40g
里芋	2個(80g)
生しいたけ	2枚(30g)
木綿豆腐	100g
こんにゃく	1/4枚(50g)
油揚げ	1枚(30g)
サラダ油	大さじ1(13g)
A キッコーマン 濃いだし本つゆ	75ml
水	525ml

作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切りにし、ねぎは斜め切りにする。ごぼうは皮を包丁の背でこそげ取り、斜め切りして水にさらす。里芋は皮をむいて半月切りにし、生しいたけは軸をとって、4つ切りにする。
- ②木綿豆腐、こんにゃくはひと口大にちぎる。こんにゃくはさっと下ゆでして水気を切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きして水気をしぼり、幅を半分に切ってから細切りにする。
- ③鍋に油を中火で熱して①を炒め、全体に油がまわったら**A**、こんにゃく、油揚げを加えて弱めの中火で10分程煮込んで火を通し、木綿豆腐を加えてひと煮立ちさせる。