

*** 具だくさん けんちん汁 ****

<材料> 6人分

ゴボウ	50g・・・乱切り
こんにゃく	1/2丁・・・ちぎる
人参	50g・・・いちょう切り
大根	100g・・・いちょう切り
里芋	3個・・・一口大に切る
木綿豆腐	1/2丁
土生姜	20g・・・細切り
白葱	1本・・・斜め切り（長さ1cm）



A=水5カップ・酒大さじ1・塩小さじ2/3・天然だし1パック

仕上げ=醤油大さじ1と1/2

B=片栗粉大さじ1+水大さじ1

胡麻油 大さじ1

七味唐辛子 少々

<作り方>

1. 鍋に胡麻油を熱して土生姜・ゴボウとこんにゃくを炒めて豆腐を入れて崩しながら炒めて残りの材料を加えて炒め、Aを加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
2. 仕上げの醤油を加えて少し煮て、Bでとろみをつけて味を整える。
3. ②を器に盛って、七味唐辛子を振る。