



令和2年広報さって11月号掲載

❖しょうが入りけんちん味噌汁❖

11月24日は「和食の日」です。今月は和食の特徴のひとつである「だし」と素材のうまみを存分に味わうことのできるけんちん味噌汁を紹介します。寒くなり始めるこの季節におすすめの一品です。

〔材料〕 2人分

水	500cc
昆布	5cm長さ×1枚
かつおぶし	10g
木綿豆腐	80g
大根	80g
にんじん	50g
ごぼう	20g
こんにゃく	30g
ねぎ	10g
ごま油	小さじ1
しょうが	5g
みそ	大さじ1

〔作り方〕

- ① だしの準備をする。
鍋に水と昆布を入れ30分ほどつけておく。中火にかけ沸騰直前で昆布を鍋から取り出す。
- ② 再び中火で煮立て、火を弱めてかつお節を入れる。30秒したら火を止める。
- ③ 30秒くらいそのままおき、ざるにキッチンペーパーをしいて、ボールにだし汁をこす。
- ④ 大根、にんじんは薄いいちょう切りにする。こんにゃくは短冊切りにする。ごぼうは半月切りにし、水にさらしてアクをとる。ねぎは小口切りにしょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、ねぎと豆腐以外の具材を中火で炒める。豆腐をスプーンなどで一口大に崩しながら入れ炒め、だし汁を加える。
- ⑥ 野菜が柔らかくなるまで弱火で煮たら、ねぎ、みそを加え2～3分煮て火を止める。

(1人前 98kcal)



作成:幸手市健康増進課