

# 精進けんちん汁

	レシピの対象 人数
	4



材料	分量
木綿豆腐(1/2丁)	200 g
こんにゃく(1/4枚)	75 g
だいこん(1/3本)	270 g
ごぼう(1/2本)	90 g
にんじん(1/2本)	100 g
青ネギ(2本)	12 g
生姜	10 g
ごま油(大きじ1)	12 g
水	600 mL
乾燥こんぶ(1枚)	5 g
干し椎茸(2個)	10 g
薄口醤油(小さじ1)	6 g

## 調理方法

- だいこん、ごぼう、にんじんを切ります。大きさはどのようでもかまいません。今回は(Bite)するため、長方形に切っています。
- 鍋にごま油をいれ、弱火でだいこん、ごぼう、にんじんをいためます。
- 油がなじんで野菜の香りがしてきたら、手でちぎったこんにゃくをいれ混ぜ合わせます。
- 水、干し椎茸、昆布を入れて弱火でことこと材料からUmamiが出るまで煮ていきます。ずっと弱火です。ふたはしません。（この間タイマーをかけて他のことをしていても大丈夫）
- 最後に豆腐をいれて、薄口しょうゆで味つけし、青ネギと生姜をちらす。