副菜

けんちん汁

○ 材料(2人分)

大根 ……	60ｇ
人参 ……	30ｇ
小松菜 ……	10ｇ
こんにゃく ……	20ｇ
サラダ油 ……	小さじ1/2
だし汁 ……	300ml
Aしょうゆ ……	小さじ1
みりん ……	小さじ1

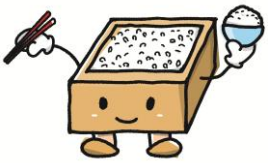
○ 作り方

① 大根と人参は皮をむいて3～4mm幅のいちょう切りに、こんにゃくはスプーンで一口大にちぎって下茹でをする。

② 小松菜はゆでて2cm長さに切る。

③ 鍋にサラダ油を熱し①を炒め、しんなりしたらだし汁を加えて柔らかくなるまで煮る。

④ アクを取ってAで調味し、②を加えてひと煮立ちさせる。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
32kcal	1.2ｇ	0.6ｇ

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん