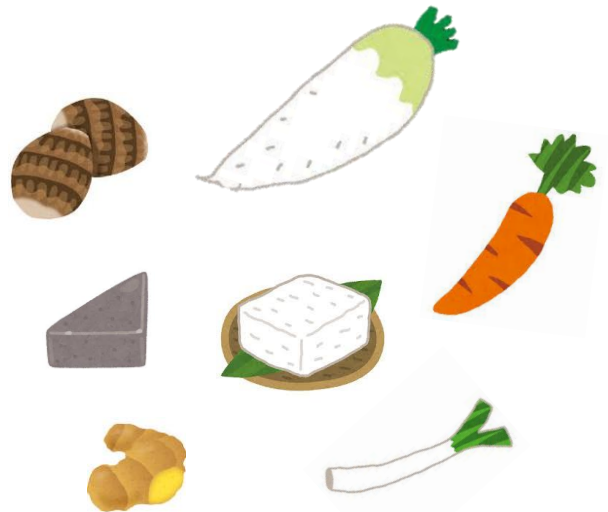


試食・野菜たっぷりみそ汁（けんちん汁）の作り方

材料（1人分）

さといも	20g
大根	15g
にんじん	10g
こんにゃく	10g
豆腐	20g
青ねぎ	3g
ごま油	小さじ1/2
だし汁	100g
塩	0.1g
しょうゆ	小さじ1/4
しょうが汁	小さじ1/2



作り方

- ① よく洗ったさといもは両端を切り落とし、600Wの電子レンジで1分加熱し、皮をむき一口大に切る。
- ② 大根、にんじんはいちょう切りにし、こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でする。
- ③ 青ねぎは小口切りする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、こんにゃく、大きく砕いた豆腐を入れて、豆腐がこなごなにならないよう優しく炒め、だし汁と①②を加え、柔らかくなるまで10分くらい煮る。
- ⑤ 仕上げに塩としょうゆで味をととのえる。
- ⑥ 器に盛って、青ねぎを散らす。好みでしょうが汁を加える。

減塩のテクニック

- ・だし汁（昆布、かつお節）は濃いめにとります
- ・野菜たっぷり汁は少なめがポイント
- ・ごま油の風味を活かすとコクも出て薄味仕上げでも満足いく仕上がりに
- ・ねぎやしょうが汁の利用（唐辛子でも）