

～＊～けんちん汁～＊～

<材料 4人分>

厚揚げ……60g
だいこん……60g
にんじん……30g
ごぼう……40g
葉ねぎ……30g
こんにゃく……40g
干しいたけ…4g
塩………小さじ 1/5
こいくち醤油…大さじ 1
うすくち醤油…小さじ 1
煮干しだし汁…500cc
ごま油………少々



<作り方>

- ① だいこんとにんじんは、短冊切り、ごぼうはさがき切り、葉ねぎは小口切りに切る。
- ② 厚揚げは短冊切りにして油抜きをする。
- ③ 煮干しでだしをとり、固い野菜から煮ていく。
- ④ 厚揚げ、こんにゃく、干しいたけを入れ煮る。
- ⑤ 調味料を入れる。
- ⑥ 最後に葉ねぎ、ごま油を入れて仕上げる。

※干しいたけの戻し汁も入れると、煮干しの「イノシン酸」と干しいたけの「グアニル酸」のうま味が相乗効果となっておいしさが増します。

複数のだしを組み合わせることで、塩分も減らすことができます。

