

# けんちん汁 レシピ

季節の野菜と植物性のたんぱく質の供給源となる豆腐や油揚げを使った、しょうゆ仕立ての汁ものです。

日本では古くから、寺の住職方が精進料理として大切にされてきた食文化です。

## <材料> 4人分

にんじん	1/3本
だいこん	100g
ごぼう	1/3本
さといも	2個
油揚げ	1/2枚
木綿豆腐	1/3丁
昆布（だし用）	5センチ長さ
かつお節	30g
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
食塩	小さじ1/4
水	800ml



味	㊥ さとう
付	㊦ 塩
け	㊧ 酢
の	㊨ しょうゆ
基	㊩ みそ
本	

## <作り方>

- ① 野菜はよく洗い食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐や油揚げも食べやすい大きさに切る
- ③ だし昆布は1センチ角に切って水で戻しておく。
- ④ 水を沸かし、かつお節を入れて、2分くらい煮立たせて、こしてだしを作る。
- ⑤ 火の通りにくい野菜から順に入れて柔らかくし、味付けをする。

（味付けは さ→し→す→せ→その順で）