

根菜類を多く使った汁物



けんちん汁



けんちん汁は、本来は肉を使わない根菜類を多く使った汁物ですが、食べやすい様に鶏肉を使っています。

また、昆布・しいたけのうま味との相乗効果により、美味しさ倍増の効果もあります。

<4人分>

鶏もも肉	100g
酒	大さじ1
人参	1/4本
大根	1/8本
ごぼう	10センチ
板こんにゃく	1/2枚
干しいたけ	1枚
木綿豆腐	1/2丁
ねぎ	1/4本
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
だし昆布	10g
水	800cc

作り方

- ①干しいたけを、前日から冷蔵庫で戻す。
- ②だし昆布を、鍋に分量の水を入れ30分つけておく。
- ③人参・大根はいちょう切り、ごぼうは縦半分に切って斜め切り・こんにゃくは色紙切り・干しいたけは薄切り・ねぎは小口きり・豆腐はさいの目切りにする。
- ④鍋を火にかけて、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ⑤④をボールに移す。
- ⑥鍋にごま油を熱し、鶏肉に酒をふって炒める。
- ⑦鶏肉が炒まったら、豆腐・ねぎ以外の材料を炒める。
- ⑧⑤のだしを加え、10分煮る。
- ⑨野菜が柔らかくなったら、豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら塩と醤油で味を調え、最後にねぎを入れる

〇ポイント・注意点

干しいたけは、長時間じっくりと戻すこのにより、うま味を最大限に引き出す効果があります。

〇子どものお手伝いポイント

油はねに注意して、野菜を炒めてみましょう。



ポイント

