

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ



根菜どっさり 白けんちん汁

今回の素材
根菜類



寒い季節になりました。

この時期恋しくなるのは、あつあつの汁物やスープ類ですね。

冬の定番と言えばけんちん汁。醤油ベース・味噌ベースで、茶色い仕上がりが一般的ですが、今回は少し趣を変えて、調味料・食材ともに『白』でまとめてみました。

使用した大根・レンコン・里芋・人参は、まさに今が旬。食物繊維やビタミンCを多く含み、腹持ちもよく、体を温める効果があります。

炒めて煮るだけの簡単調理で、旬の根菜類をたっぷりいただきますよ。



根菜どっさり 白けんちん汁

材料（4人分）

木綿豆腐	1/2丁
大根	100g
レンコン	100g
里芋	200g
人参	40g
しらたき	80g
えのき茸	50g
万能ねぎ	少々
ごま油	大さじ1
白だし(8倍濃縮タイプ)	大さじ1
白みそ	40g

《1人分あたり栄養素》

エネルギー	150kcal
塩分	1.8g

1

木綿豆腐を手で荒くつぶし、電子レンジに1～2分かけ、水切りをする。

2

大根・里芋・レンコンは1センチ大の角切り、しらたき・えのきは長さ1センチ大、人参は小さめのいちょう切りにする。

3

鍋にごま油を熱し、木綿豆腐を焦げないように炒める。(水分が出てくるまで)

4

残りの材料を加え、全体がしんなりするまで炒める。水を加え、灰汁を取りながら、材料が柔らかくなるまで煮込む。

5

白だし・白みそを加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり。薬味に小口切りした万能ねぎを散らす。

ポイント



- 白く仕上げたいので、焦がさないように気をつけましょう！
- 出来たてよりも、1時間以上置いてからのほうが、味がなじんでおいしいです！