

# 絹厚揚げのけんちん汁



冷凍絹厚揚げに味が染み込み、  
美味しく召し上がれます。

## 材料（4人分）

冷凍絹厚揚げ	150g
大根	5cm
にんじん	小1本
こんにゃく	1/2枚
さといも	4個
ごぼう	50g
青ねぎ	適量

## 【調味料】

だし汁	4カップ
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/2

## 作り方

- ① 大根とにんじん、こんにゃくは、食べやすい大きさの5mm～10mm厚さに切る。
- ② 切ったこんにゃくは、下茹でして臭みを取る。
- ③ 里芋は皮をむいて、くし切りにし水にさらす。
- ④ ごぼうは表面を洗い、ささがきにし水にさらす。
- ⑤ 鍋にだし汁と①を入れ、あくをすくいながら大根が透き通るまで煮る。
- ⑥ その他の具材と冷凍絹厚揚げを入れ、火が通ったら残りの調味料を加える。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、器に盛り、小口切りにした青ねぎを振りかけて、出来上がり。

## このレシピに合う商品



MAMEX FOODS

株式会社 マメックス