

23日目 夕食

けんちん汁

作り方 4人分 塩分1.2g (1人)

絹ごし豆腐 240g

里芋 80g (中2つ)

大根 200g

ニンジン 40g

長ねぎ 40g

油 小さじ1

だし汁 600cc

塩 小さじ1/3

薄口しょうゆ 小さじ2/3

} A

作り方

- ① 豆腐は1cm角、里芋は一口大、大根・ニンジンはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し大根・ニンジン・里芋を炒める。
- ③ だし汁を入れ野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ Aで味を調え豆腐・長ねぎを入れる。