

味噌けんちん汁

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
油	0.5		①油で生姜、鶏肉を炒め、さらにこんにゃく、にんじん、ごぼう、じゃがいも、大根を加える。 ②だし汁を加え、野菜に火が通るまで煮る。 ③仕上げに味噌をとき、ねぎを加える。
生姜	0.5	おろす	
鶏小間肉	8		
じゃが芋	20	いちょう切り	
ごぼう	8	小口切り	
大根	20	いちょう切り	
にんじん	10	いちょう切り	
こんにゃく	10	色紙切り後下ゆで	
絹ごし豆腐	20	さいの目切り	
ねぎ	10	小口切り	
だし用水	100	だしをとる	
さば節	2	だしをとる	
宗田かつお節	1	だしをとる	
だし用昆布	0.5	だしをとる	
だし用干し椎茸	0.5	だしをとる	
麦味噌(米味噌でも可)	8		

