



## 五目おから、けんちん汁



### 五目おから 材料（4人分）

おから	150g
しいたけ	4枚
紅白かまぼこ	4cm
ホールコーン(缶)	100g
牛乳	300cc
かつお節	4g
塩	小さじ1/3
万能ねぎ	2本

### けんちん汁 材料（4人分）

里芋	50g
ごぼう	50g
大根	50g
人参	50g
こんにゃく	50g
しいたけ	50g
木綿豆腐	50g
鶏肉	50g
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2
だし汁	500cc
ごま油	少々

提供者：小山町連合婦人会健康づくり  
食生活推進部(須走地区)

提供月：平成28年1月



### 五目おから 作り方

- ①しいたけはかさと軸をそれぞれ薄切りにし、かまぼこはいちょう切りにする。
- ②おからは鍋に入れて乾煎りし、サラサラして熱くなったら、しいたけ、かまぼこ、水気を切ったコーンを加える。
- ③牛乳を入れ、鍋底に焦げ付かない様に混ぜながら、弱火で10～15分程度、汁気がなくなるまで煮る。
- ④かつお節、塩を加えて味を調べ器に盛りつけ、小口切にした万能ねぎを散らす。



### けんちん汁 作り方

- ①里芋は皮をむき半月切りにする。ごぼうは斜め切りにして水にさらし、あくを抜く。
- ②大根、人参はいちょう切りにし、こんにゃくは薄切りにする。
- ③里芋、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、鶏肉、しいたけをごま油で軽く炒める。
- ④水と塩を加え、ふたをして5～6分煮る。
- ⑤材料が煮えたら、豆腐、しょうゆを加え中火で3分くらい煮る。