

☆時短けんちん汁（2人分）

材料名	分量	作り方
大根	60g	① 大根・人参・里芋は5mm厚さのいちょう切りにする。 チンゲン菜は2cm長さに切り、青ねぎは小口切りにする。 ② 耐熱容器に大根・人参・里芋を入れ、ラップをかけて電子レンジ 600Wで2分加熱する。 ③ 鍋にごま油を熱し、②とチンゲン菜、木綿豆腐は手でちぎり ながら入れて炒める。 ④ ③にAを入れ、5分程煮る。仕上げに青ねぎを加え、火を 止める。
人参	20g	
里芋	40g	
チンゲン菜	40g	
木綿豆腐	75g	
だし汁	300ml	
A しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
ごま油	小さじ2	
青ねぎ	10g	

1人分 97kcal

