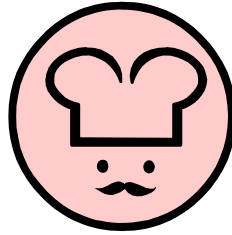


# 男の料理教室オススメレシピ紹介



平成22年10月23日（土）実施

## けんちん汁

《材料》	《2人分》	《作り方》
大根	40g	<p>① 大根は短冊切り、にんじんは半月切りにする。</p> <p>② 里いもは、皮をむいて半月切りにする。塩をふって手でよくもみ込み、そのまま鍋に入れる。そこにひたひたの水を注ぎ、火にかけてさっとゆでる。ぬめりがでてきたらざるにあけてゆでこぼし、流水で水洗いする。(ぬめりとり)</p> <p>③ ごぼうはさきがきにして酢水に放つ。</p> <p>④ こんにやくは、ゆでてちぎる。</p> <p>⑤ ねぎは、2cm長さに切る。</p> <p>⑥ 豆腐は、粗くくずす。</p> <p>⑦ 鍋にだしと①～④を入れ、アクをとりながら煮る。ねぎと豆腐を加え、塩、醤油で調味する。</p>
にんじん	20g	
里いも	40g	
ごぼう	10g	
酢	適量	
こんにやく	15g	
ねぎ	15g	
豆腐	60g	
だし汁	300ml	
塩	小さじ1/3	
醤油	小さじ1/2	