



材料 2人分

里芋	2個
にんじん	30g
こんにゃく	1/4枚
水	1・1/2カップ
本だし	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
小ねぎ	適量

里芋を使った
けんちん汁のレシピ!



1. 里芋は皮をむいて一口大に切る
2. にんじんは3～4cm幅の
いちょう切りにする
3. こんにゃくは一口大に ちぎって
下ゆでする

里芋を使った
けんちん汁のレシピ!





4. 鍋にごま油を熱して里芋・にんじん
こんにゃくを入れて炒める
5. 水、本だしを加えて煮る
6. 野菜に火が通ったらしょうゆを
加えてひと煮立ちさせたら完成

里芋を使った
けんちん汁のレシピ!

