

★ 食塩控えめレシピ

カレーけんちん汁



材料：2人分

| | | | |
|-------|-----|---------|-------|
| 木綿豆腐 | 40g | 細ネギ | 1/2本 |
| ダイコン | 50g | だし汁 | 300cc |
| ニンジン | 25g | うす口しょうゆ | 小さじ1 |
| ゴボウ | 25g | カレールー | 20g |
| 里芋 | 50g | サラダ油 | 小さじ1 |
| こんにゃく | 30g | | |

作り方

- ① 豆腐は2cm角に切る。
- ② ダイコン、ニンジンはいちょう切り、ゴボウは乱切りにし、水に浸して水気をきる。
里芋は半月切り、こんにゃくは小さくちぎる。
- ③ 鍋に油を熱し、里芋、こんにゃく、野菜の順に炒めてだし汁を加えて煮る。
- ④ ネギは小口切りにする。
- ⑤ ③が煮立ったら、カレールー、うす口しょうゆ、豆腐を加えて5分間煮る。
- ⑥ 器に盛り、④を散らす。