けんちょう

煮　物

150kcal ／脂質8.1g ／塩分0.8g

ワンポイント

山口県の郷土料理です。
給食では具だくさんですが、家庭では家にあるもので作られているようです。
味噌仕立ての地域もあります。

材料（4人分）

- もめん豆腐 …… 320g
- 油揚げ …… 20g
- さといも …… 40g
- にんじん …… 60g
- だいこん …… 160g
- こんにゃく …… 40g

- サラダ油 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ2
- しょうゆ（こいくち） …… 大さじ1強
- みりん …… 小さじ1弱
- かつおだしのもと …… 小さじ1/2
- 水 …… 40～60ml
- 塩 …… 少々

作り方

① 油揚げ、こんにゃくはそれぞれ、短冊切りにし、ゆでる。
② だいこんは7mm、にんじんは5mmのいちょう切り、さといもは1cm半月切りにする。
③ もめん豆腐は水切りしておく。
④ サラダ油を熱し、にんじん、だいこん、こんにゃくを入れ、炒める。
⑤ 豆腐（適当に手でちぎる）を入れ、炒める。
⑥ 水、調味料を入れ、煮る。
⑦ さといも、油揚げを入れ、煮る。
⑧ 塩で味をととのえる。