

けんちょう

（材 料）4 人分

もめん豆腐	1/2丁
大根	300g
にんじん	1/2本
干しいたけ	2枚
里いも	2個
なたね油	小さじ1/2
さとう	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
（だし昆布	3g
かつおぶし	3g
水	300ml

《作り方》

- ① 昆布とかつおぶしでだしをとる。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、干しいたけは戻して細切り、里いもは厚めのいちょう切りにする。
- ③ 油を熱して野菜を炒め、だしを加えて煮る。
- ④ 調味料を入れる。
- ⑤ 水気を切った豆腐をほぐしながら加える。
- ⑥ 味がしみ込むまで煮る。

大根と豆腐を使っ
た、山口県の郷土料
理です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター