


■けんちょう

<p>材 料 (4 人 分)</p>	<p>木綿豆腐 1丁(300g) 大根 300g 人参 80g 油揚げ 1/2枚 サラダ油 大さじ1 砂糖 大さじ2 醤油 大さじ3 しいたけだし 3g</p>	
<p>作 り 方</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 大根、人参は皮をむいて厚さ5mmのいちよう切りにし、油揚げは細切りにする。2. 鍋に油を熱し、大根、人参を炒める。大根が透きとおりはじめたら、人参、油揚げを加えて炒め、調味料を加える。3. 水気を軽く切った豆腐を手でほぐしながら加え、火が通るまで煮る。	

メモ

けんちょうは、山口県の郷土料として意識されることは少ないくらい、家庭で日常的に食べられています。炒めた野菜としっかりした味付けで、ヘルシーながら白いごはんにおいしいおかずです。