けんちん汁

材　料	分量		作り方
	１人分	４人分	
大根	２０ｇ	８０ｇ	① 角切り昆布は水に浸けて戻す。大根とにんじんは３㎜のいちょう切り、ごぼうは２ミリの斜めスライス、こんにゃくは１㎝幅の短冊切りにし下茹でをする。豆腐はサイの目切り、油揚げは５㎜の短冊切り、ねぎは小口切りにする。
にんじん	１０ｇ	４０ｇ	
ごぼう	１０ｇ	４０ｇ	
こんにゃく	１０ｇ	４０ｇ	
豆腐	２０ｇ	８０ｇ	
油揚げ	３ｇ	１２ｇ	
角切り昆布	0.5ｇ	２ｇ	
ねぎ	５ｇ	２０ｇ	② だし汁に角切り昆布（戻し汁も）を加え、大根、ごぼう、にんじんと固い野菜から順に煮る。灰汁は丁寧にすくう。
薄口しょうゆ	４ｇ	大１弱	
塩	0.25g	小１/3	
かつおだし汁	125～150 cc	500～ 600 cc	③ 野菜に火が通ったら、こんにゃく、油揚げ、豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、薄口しょうゆと塩を加え、味を調える。
			④ 最後にねぎを加える。