



ほっとする美味しさ
けんちん汁



【できあがり 165g】

エネルギー 64kcal 塩分 0.7g
 たんぱく質 5.1g 脂質 2.3g

材料 4人分

(1人分g)

木綿豆腐	1/4丁	(23)
油あげ	1枚	(3)
にんじん	1/3本	(15)
だいこん	60g	(15)
ごぼう	1/4本	(10)
干しいたけ	小1個	(0.4)
ねぎ	15g	(4)
◆しょうゆ	大さじ1	(4.4)
◆みりん	小さじ1/2	(0.7)
◆塩	少々	(0.13)
だし汁	600ml	(150)

ワンポイント

けんちん汁は、肉やかまぼこなどが入っていないため、だしをしっかりとることが味の決め手です。給食ではかつお節を使っており、具の干しいたけからもだしが出ます。



作り方

- ① 材料を切る。
 - ・木綿豆腐…さいの目切り
 - ・油あげ…半分に切って、5mm幅
油抜きをする
 - ・にんじん、だいこん…5mm幅いちょう切り
 - ・ごぼう…3mm幅
 - ・干しいたけ…水でもどして、うす切り
 - ・ねぎ…小口切り
- ② 鍋にだし汁とにんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に◆と豆腐、油あげを加え、煮る。仕上げにねぎを加える。

