

【学校給食レシピ紹介】

令和4年1月掲載

レシピ名	けんちん汁
エネルギー(1人分)	105kcal
材料 (4人分)	(4人分) 豆腐・・・・・・・・120g さといも・・・・・・・・100g だいこん・・・・・・・・100g しめじ・・・・・・・・20g 煮干し・・・・・・・・8g 濃口しょうゆ・・・大さじ1 油あげ・・・・・・・・1枚 にんじん・・・・・・・・60g ごぼう・・・・・・・・40g 葉ねぎ・・・・・・・・20g ごま油・・・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・・・少々
作り方	① 煮干しでだしをとる。 ② 油あげは油抜きをし、短冊切りにする。 ③ さといも・にんじん・だいこんはいちょう切りにする。 ④ ごぼうはささがき、しめじはほぐしておき、葉ねぎは小口切りにする。 ⑤ 豆腐の水を切り、くずしておく。 ⑥ 鍋にごま油を熱し、だいこん・にんじん・さといも・ごぼう・くずした豆腐を加えて炒める。 ⑦ だしを入れ、沸騰したらあくを取る。 ⑧ 油あげ・しめじを入れ、煮る。 ⑨ 野菜が煮えたら、濃口しょうゆ・食塩で味をととのえる。 ⑩ 最後に葉ねぎを加え、仕上げる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	けんちん汁は精進料理のひとつで、豆腐と根菜を使用した汁です。具材をごま油で炒めてからだしを加えて煮込み、しょうゆで味をととのえます。仕上げにおろししょうがを加えると、より一層体が温まります。寒いこの季節にぜひ食べてほしいです。うどんやそばを入れて、めん料理にアレンジしてもおいしいです。 