

# 【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)	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>豆腐・・・・・・・・120g</td> <td>油あげ・・・・・・・・1枚</td> </tr> <tr> <td>さといも・・・・・・・・100g</td> <td>にんじん・・・・・・・・60g</td> </tr> <tr> <td>だいこん・・・・・・・・100g</td> <td>ごぼう・・・・・・・・40g</td> </tr> <tr> <td>しめじ・・・・・・・・20g</td> <td>葉ねぎ・・・・・・・・20g</td> </tr> <tr> <td>煮干し・・・・・・・・8g</td> <td>ごま油・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ・・・大さじ1</td> <td>食塩・・・・・・・・少々</td> </tr> </table>	豆腐・・・・・・・・120g	油あげ・・・・・・・・1枚	さといも・・・・・・・・100g	にんじん・・・・・・・・60g	だいこん・・・・・・・・100g	ごぼう・・・・・・・・40g	しめじ・・・・・・・・20g	葉ねぎ・・・・・・・・20g	煮干し・・・・・・・・8g	ごま油・・・・・・・・小さじ1	濃口しょうゆ・・・大さじ1	食塩・・・・・・・・少々
豆腐・・・・・・・・120g	油あげ・・・・・・・・1枚												
さといも・・・・・・・・100g	にんじん・・・・・・・・60g												
だいこん・・・・・・・・100g	ごぼう・・・・・・・・40g												
しめじ・・・・・・・・20g	葉ねぎ・・・・・・・・20g												
煮干し・・・・・・・・8g	ごま油・・・・・・・・小さじ1												
濃口しょうゆ・・・大さじ1	食塩・・・・・・・・少々												
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 煮干しでだしをとる。</li> <li>② 油あげは油抜きをし、短冊切りにする。</li> <li>③ さといも・にんじん・だいこんはいちょう切りにする。</li> <li>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。</li> <li>⑤ 豆腐の水を切り、くずしておく。</li> <li>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。</li> <li>⑦ だしを入れ、沸騰したらあくを取る。</li> <li>⑧ 油あげ・しめじを入れ、煮る。</li> <li>⑨ 野菜が煮えたら、濃口しょうゆ・食塩で味をととのえる。</li> <li>⑩ 最後に葉ねぎを加え、仕上げる。</li> </ol>												
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>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。</p> 												