

給食レシピ ☆けんちゃん汁☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
豚肉薄切り	30g	
にんじん	60g	1/3本
里芋	150g	4~5個
大根	100g	4cm
ごぼう	50g	小1/3本
ねぎ	25g	20cm
こんにゃく	50g	1/5枚

食品名	分量	目安量
油あげ	15g	1/2枚
木綿豆腐	100g	1/3丁
油	少々	
和風だし汁	600ml	3カップ
{ 塩	少々	
{ しょうゆ	27g	大さじ1.5

2 作り方

- ① 煮干しや削り節などで、好みのだしをとる。
- ② にんじん、里芋、大根、こんにゃく、豆腐を一口大に切り、油あげは短冊切りにする。ごぼう、ねぎは小口切りにし、ごぼうは水にさらす。こんにゃくを下ゆでし、アクをぬいておく。油あげは湯をかけて油抜きする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③ににんじん、ごぼう、里芋、大根、こんにゃく、油あげを順に加え軽く炒め、①のだしを加え、煮る。
- ⑤ 具が軟らかくなったところに、豆腐、ねぎを加え、火が通ったら、調味する。

3 一口メモ

けんちゃん汁は、神奈川県鎌倉市にある「^{けんちょうじ}建長寺」の修行僧が精進するために、野菜をたくさん煮込んで食べたと言われ、建長寺の汁というのがなまって「けんちゃん汁」と呼ぶようになったと言われています。

ご家庭では、焼いたおもちやうどん入れてもおいしいです。

