

けんちん汁



ひとくちメモ

けんちん汁は、鎌倉の建長寺が発祥の料理と言われています。修行僧が野菜を無駄なく食べるために作っていました。（中国の普茶料理が日本化したものという説もあります。）

肉や魚を使わず作るため、かつお節ではなく昆布からだしをとっています。

今回は、昆布茶で代用しましたが、美味しくできました。



建長寺

作り方

材料と分量 (4人分)

豆腐	1/4丁(80g)
さといも	小2個(60g)
だいこん	90g
にんじん	40g
ごぼう	30g
ねぎ	30g
ごまつな	1株
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
だし汁	600cc

※今回は水600cc+昆布茶で代用。
給食では昆布だしを使います。



- 豆腐を角切りにする。
- ごまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。
- さといも・だいこん・にんじんをいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ごぼうをささがきにして水につける。
- 鍋にごま油を入れ、ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、だし汁・さといもを入れアクを取りながら煮る。
- 野菜が煮えたらしょうゆ・塩・豆腐・ねぎを入れる。
- ごまつなを入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 38kcal
たんぱく質 2.1g

★昆布だしのとり方★

- 昆布（5cm）はさっと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
- 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
- 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。



はいがごはん 牛乳
さばのみそ煮 だいずの磯煮
けんちん汁

2020年1月の給食献立より

