

▶ けんちゃん汁



学校給食

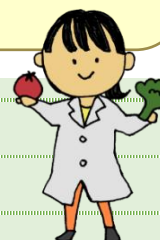
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



けんちゃん汁の由来は、鎌倉にある「建長寺」で作られた「建長汁」がなまったものという説があります。根菜と豆腐を主材料にした和食を代表する汁物です。



【材料】1人分（中学生1人分の分量です）

・ ごぼう	（ささがき）	10 g
・ 大根	（いちよう切り）	20 g
・ 長ねぎ	（小口切り）	10 g
・ 人参	（いちよう切り）	10 g
・ 里芋	（いちよう切り）	20 g
・ 豆腐	（さいの目切り）	15 g
・ 油揚げ	（短冊切り）	5 g
・ こんにゃく	（色紙切り）	10 g
A しょうゆ		3.5 g
A 酒		1 g
A 塩		0.2 g
・ 厚削り節		2 g
・ 水		70cc

【作り方】

- ① ごぼうとこんにゃくは切った後、あく抜きをし、油揚げは油抜きする。
- ② さといもは塩（分量外）をまぶしてぬめりをとる。
- ③ 厚削り節で出汁をとる。
- ④ ③の出汁でごぼう、人参、大根を煮て、火が通ったら、こんにゃく、里芋と長ねぎを加える。
- ⑤ ④の野菜類に火が通ったら、油揚げと豆腐を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ Aの調味料で味を整える。