

▶ けんちん汁



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!～
**Eating
is Fun!**



野菜たっぷり具だくさんのけんちん汁は出汁取りから始まります。出汁の香りで「今日の給食は和食だね。」と登校時間から会話がはずみます。

【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

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