



汁物



けんちん汁



©富士宮市さくやちゃん

根菜をたっぷり使ったけんちん汁です。給食では、昆布と混合削り節でしっかりとだしをとり作ります。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- ・だし汁 500ml
- 水 (500ml)
- だし昆布 3g
- 混合削り節 8g
- ・大根 100g
- ・人参 1/5本
- ・ごぼう 30g
- ・里芋 大1個
- ・みりん 小さじ1・1/2
- ・酒 小さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・油揚げ 1/2枚
- ・ごま油 少々

作り方

- ①大根、人参、里芋はいちょう切りにする。ごぼうは輪切りにし、葉ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切りにする。油揚げは短冊切りにして油抜きしておく。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、湧いてきたら野菜を入れてアクをとりながら煮る。
- ③野菜が煮えたら油揚げと豆腐を入れる。
- ④調味料で味をととのえる。
- ⑤葉ねぎとごま油を入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・う宮～米（きぬむすめ）
- ・厚焼き玉子
- ・小松菜の胡麻和え
- ・けんちん汁

