

けんちん汁



●栄養価	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.2g
塩分	1.2g

<作り方>

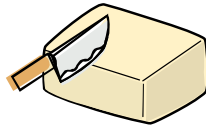
- ① 絹ごし豆腐は1 cm角、人参はいちょう、ごぼうは半月、万能ねぎは小口に切る。
- ② 鍋にだし汁、人参、ごぼうを入れ火にかけて煮る。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、豆腐をいれて火を通す。
- ④ 万能ねぎを散らす。



けんちん汁について

根菜や豆腐を使ったすまし汁です。地域や家庭によって、味噌仕立ての場合もあります。建長寺の修行僧が作っていたため「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったといわれる説があります。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
絹ごし豆腐	1/4丁	1 cm角				もぐもぐを ペーストにする
人参	中1/4本	いちょう	小さいいちょう	圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正方 5 mm 幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm 正方 3 mm 幅に切る	
ごぼう	1/4本	半月	ささがき	圧力鍋で15分加圧後 細かいみじんにする	圧力鍋で15分加圧後 ざらつきのあるペーストにする	
万能ねぎ	1/2本	小口切り		水を足して、ミルサーにかけてこす		
だし汁	600 c c					
薄口しょうゆ	小さじ4					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。 ※こどもは大人の2 / 3量が目安です。