

## けんちん汁

材料 (1人分正味量 単位 g)

鶏肉(または豚こま肉)	10
だいこん	10
にんじん	7
ごぼう	5
さといも	15
ねぎ	5
豆腐	30
こんにゃく	5
しょうゆ	5
和風だしの素	0.5
サラダ油	0.4
水	150

### 作り方

さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっと水洗いする。  
だいこん、にんじんはいちょう切りにし、ごぼうは皮をむいてささがきにして水にさらす。こんにゃくは短冊に切り、さっとゆがいておく。  
ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目に切る。  
なべに油を熱し、鶏肉、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃくを軽く炒め、だしと分量の水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込む。  
野菜に火が通ったら豆腐を加え、しょうゆで味を整えて、最後にねぎを散らす。

### 一口メモ

実だくさんの汁物で、地方によってはみそで味付けます。

名前の由来は、鎌倉の建長寺で作られ、建長寺汁がなまってけんちん汁になったという節もあります。

本来はけんちん汁には肉を入れないのですが、給食ではバランスを考え、鶏肉や豚肉を入れてよりおいしくなっています。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
71	4.8	2.9	54	0.6	105	0.05	0.04	3	0.8