

汁物

けんちん汁



料理の特徴

けんちん汁は、鎌倉市にある建長寺のお坊さんが作っていた「けんちょうじ汁」がなまって、「けんちん汁」になったといわれています。

お寺の精進料理なので、本来、肉類は使いませんが、給食ではとり肉を入れ、うま味が増すようにしています。

エネルギー74kcal、食塩相当量 1.0g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

油	小さじ 1/2
とり肉（もも皮なし）	60g
ごぼう	20g（1/4本）
にんじん	40g（小 1/2本）
こんにゃく	80g（1/4枚）
だし汁	600g（3カップ）
じゃが芋	120g（1個）
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 2
豆腐	80g（1/4丁）
長ねぎ	20g（1/4本）

- 1 とり肉は小さめに切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、にんじんは 5mm 厚さのいちょう切り、こんにゃくは下ゆでして短冊切り、じゃが芋は 1cm 幅のいちょう切り、豆腐はさいの目、長ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に油を入れて火にかけ、とり肉を炒め、ごぼう、にんじん、こんにゃくを入れて更に炒める。
- 3 だし汁を入れ、じゃが芋を入れて煮る。
- 4 野菜に火が通ったら、塩、しょうゆを入れて調味し、豆腐、長ねぎを入れて仕上げる。

給食の献立（小学校）



高野豆腐のそぼろごはん（麦ごはん）

牛乳

ごまきゅうり

けんちん汁

*油揚げや大根を入れても良いでしょう。芋類は里芋が一般的ですが、給食では年間を通して使いやすい、じゃが芋を使用しています。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会