

けんちん汁（だしを活用した和食料理）

【献立名】 ごはん, けんちん汁, くじらの竜田揚げ, 春採り昆布の佃煮, 牛乳

◆材料(4人分・可食量) ※分量は小学生用です

○ 豚肩スライス (千切り)	40g
○ 豆腐 (角切り)	100g
○ にんじん (イチヨウ切り)	40g
○ 大根 (イチヨウ切り)	120g
○ ごぼう (斜め切り)	24g
○ さやいんげん (斜め切り)	20g
○ つきこんにゃく (下茹でする)	80g
○ 長ねぎ (小口切り)	60g
○ 油	小さじ1弱
○ 酒	小さじ1
○ 塩	少々
○ しょうゆ	小さじ1/2
○ 混合だし	720cc

【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしを取る。
- 2 油で材料を炒める。
- 3 2にだし汁を加え、煮る。
- 4 調味料を入れ、最後に長ねぎを加え、仕上げる。

ポイント☞ しょうゆと塩を上手く配合することで、上品なだしの風味が感じられます。

【写真】

