



けんちん汁



神奈川県鎌倉市の郷土料理です。具材を油で炒めて作るの汁が冷めにくく、身体が温まります。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：97kcal

タンパク質：4.7g

塩分：1.4g

時間のないときには市販のだしを上手に活用しましょう。その際は塩や醤油の量を調節してください。

材料	4人分
大根	80g
人参	50g
長ねぎ	30g
ごぼう	40g
じゃが芋	100g
木綿豆腐	120g
板こんにゃく	50g
油揚げ	30g
油	少々
◆醤油	大さじ2弱
◆塩	小さじ1/6弱
※だし汁	3カップ
※給食では 煮干し	8g
かつお節	3g



作り方



- 1 大根、人参は5mmのいちよう切り、長ねぎ、ごぼうは4mmの小口切り、じゃが芋は一口大に切る。
- 2 ごぼうとじゃが芋はそれぞれ水につけてアク抜きする。木綿豆腐はさいの目切りにして水にさらす。
- 3 板こんにゃくは4mmの色紙切りして下茹でする。油揚げは5mmの短冊切りにして油抜きする。
- 4 鍋に油をひき、人参、ごぼう、板こんにゃくを炒める。
- 5 ④にだし汁、じゃが芋、大根、油揚げを入れて煮る。
- 6 野菜がやわらかくなったら豆腐を入れ、◆の調味料で味を調え、最後に長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

けんちん汁は、建長寺というお寺のお坊さんが作っていたため「建長寺汁」と呼ばれ、なまって「けんちん汁」となったと言われています。