

給食メニュー紹介



給食だより

1月の献立から、23日（月）に登場する「けんちん汁」を紹介します。具

【けんちん汁】

材料（4人分）

- ・大根 . . . 80g（1/8本）
- ・里芋 . . . 2個
- ・にんじん . . . 40g（1/4本）
- ・葉ねぎ . . . 2本
- ・干しいたけ . . . 2枚
- ・板こんにゃく . . . 40g
- ・油揚げ . . . 1/2枚
- ・豆腐 . . . 1/4丁
- ・うすくちしょうゆ . . . 大さじ1と1/2
- ・煮干し . . . 8g
- ・昆布 . . . 5cm角
- ・かたくり粉 . . . 小さじ1

下準備

- ・ . . . いちょう切り
- ・ . . . 乱切り
- ・ . . . いちょう切り
- ・ . . . 小口切り
- ・ . . . 水で戻して、細切り
- ・ . . . 短冊切り
- ・ . . . 短冊切り
- ・ . . . さいの目切り

☆ 作り方 ☆

1. 鍋に分量の水をはかり入れ、昆布と煮干しを20分以上つけます。
中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、煮干しは沸騰後5分間煮て、
香りが出たら取り出します。干しいたけの戻し汁を大さじ1加えます。
2. 材料を切り、煮えにくいものから入れて煮ます。
（①大根、にんじん②里芋、こんにゃく③干しいたけ、油揚げ、豆腐）
3. 材料が煮えたら、薄口しょうゆとごま油を加えて味見をし、薄かったら
塩か薄口しょうゆを加えます。
4. 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ねぎを入れてできあがりです。