



# 令和4年3月おすすめ献立 (けんちん汁)

## 献立

ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え  
けんちん汁



## 材料

※調味料は、●で表示しています。

調理時間(30分程度) 【4人分】

### けんちん汁

|       |      |
|-------|------|
| 鶏肉    | 40g  |
| 木綿豆腐  | 120g |
| 人参    | 40g  |
| 大根    | 80g  |
| 生しいたけ | 24g  |
| みつば   | 12g  |



|       |              |
|-------|--------------|
| ●油    | 8g (小さじ2杯)   |
| ●薄口醤油 | 16g (大さじ1杯弱) |
| 削り節   | 12g (だし汁)    |

## 作り方

1

鶏肉、人参を油で炒める。

2

油が回ったらだし汁を入れ、大根、生しいたけを入れる。

3

沸騰したら、豆腐を入れ、調味料を入れ仕上げます。



### コツ・ポイント

あくが出てきたら取る。



### ーロメモ

けんちん汁は山口県の郷土料理で、大根、里芋、こんにゃくなどが入っているすまし汁です。