



# 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。



### 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。