



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

令和5年6月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

けんちん汁 (神奈川県)



写真提供: 中央小学校

【1人分栄養価】

エネルギー	55 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	1.4 g
カルシウム	67 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	0.8 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)

下処理・切り方

作り方

ごま油	小さじ1/2	
人参	60g	いちよう切り
大根	100g	いちよう切り
ごぼう	40g	ささがき
豆腐	60g	さいの目切り
こんにやく	60g	色紙切り
里芋	60g	いちよう切り
だし汁	2カップ	
★ 酒	小さじ1	
★ 醤油	小さじ2	
★ 塩	少々	
小松菜	40g	2cm切り・下茹で
長ねぎ	40g	小口切り

- 1 ごま油を熱し、人参、大根を炒める。
- 2 ごぼう、こんにやく、里芋を加え、さらに炒める。
- 3 だし汁、豆腐を加え、煮る。
- 4 ★の調味料で味つけをする。
- 5 小松菜と長ねぎを加え仕上げる。

*だし汁の分量

水2カップ、昆布2g、かつお節3g

*けんちん汁は、神奈川県の建長寺が発祥といわれています。