

おすすめメニュー



《1人分》

エネルギー 37Kカロリー
たんぱく質 1.9g

栄養士から

1日の野菜摂取目標量は350gといわれており、具だくさんのけんちん汁は野菜不足を解消できる一品です。
また、豆腐は消化・吸収がよく、たんぱく質・カルシウムに富み、低カロリーでヘルシーな食品です。
カルシウムは骨粗鬆症予防や改善に効果的です。

調理師から

冬の大根はやわらかく甘みがあり煮物等も美味しいのですが、このけんちん汁は大根と豆腐の相性もよく、手軽に出来るあっさり味の和風汁物です。

給食の れ し ぴ

手軽に出来るあったか汁
けんちん汁

調理方法

1. 豆腐の水を切り、潰しておきます。
2. 油をひき、大根・人参をよく炒めます。
3. 2に豆腐を加え、混ぜ合わせます。
4. 水を加え、大根、人参が煮えたら調味料を入れ味付けをします。
5. ねぎを入れ、ひと煮立ちさせます。



材料(4人分)

| | | | | | |
|----|-----|-----------|----|-----|-----|
| 豆腐 | ... | 80g(1/5丁) | ねぎ | ... | 20g |
| 人参 | ... | 20g | | | |
| 大根 | ... | 100g | | | |

調味料

| | | | | | |
|------|-----|---------|--------|-----|--------|
| サラダ油 | ... | 小さじ1杯 | 和風出汁の素 | ... | 小さじ1杯半 |
| 食塩 | ... | 小さじ2/3杯 | 水 | ... | 600cc |
| 醤油 | ... | 小さじ2杯 | | | |