

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			