



## 学校給食レシピ



### 神奈川県「けんちん汁」

全国郷土料理めぐりの献立です。鎌倉の建長寺で作られる建長汁がけんちん汁と呼ばれるようになったという説もあります。

#### 材料（4人分）

・豆腐	100g
・油揚げ	1枚
・たまねぎ	中1/2個
・にんじん	中1/3本
・ごぼう	1/6本
・葉ねぎ	5本
・こいくちしょうゆ	大さじ1/2
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・だしかつお	12g
・だし昆布	4g
・水（戻し汁含む）	600ml

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
豆腐…1.5cm角      油揚げ…短冊切り  
たまねぎ…薄切り      にんじん…いちよう切り  
ごぼう…ささがき      葉ねぎ…小口切り
- ② 鍋に水を入れ、かつおと昆布でだしをとる。
- ③ だし汁ににんじん、ごぼう、たまねぎ、豆腐、油揚げを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味を調える。
- ⑤ 仕上げに葉ねぎを加えて完成。

※ 精進料理として食べられるけんちん汁は、だしも昆布と干しいただけでとります。