

作ってみよう！給食レシピ～けんちん汁～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・人参	40g・・・いちよう切りにする
・ごぼう	60g・・・ささがきにする
・大根	60g・・・いちよう切りにする
・里芋	80g・・・一口大に切る
・昆布だし	400cc
・しいたけ	20g・・・薄切りにする
・油揚げ	12g・・・薄切りにする
・豆腐	100g・・・さいの目切りにする
・青ねぎ	12g・・・小口切りにする
・しょうゆ	大さじ1と小さじ1
・ごま油	適量

作り方

- ① ごま油を熱し、人参・ごぼう・大根を炒める。
- ② ①に昆布だしを入れ煮る。
- ③ ②に里芋・しいたけ・油揚げ・豆腐を加え煮る。
- ④ ③に青ねぎを加え、しょうゆで味を整える。



★食材一口メモ ～けんちん汁～★

けんちん汁は、鎌倉にある建長寺(けんちょうじ)で作られていた「建長汁(けんちょうじ)」がなまって「けんちん汁」と呼ばれるようになったと言われています。

けんちん汁はもともと精進料理なので、肉や魚を使わないのが特徴です。また、他の料理で余った野菜を具にしていたことから、けんちん汁に入れる野菜は特に決まっていませんが、落としてしまった豆腐を、もったいないから洗って汁の中に入れたら美味しかった、というエピソードから、豆腐を崩して入れるという特徴があります。