

# < 給食レシピカード >



主食 主菜  
副菜 **汁物**  
デザート

## 献立名: けんちん汁<sup>じる</sup> (74kcal)



### 材料 (4人分)

鶏もも肉小切れ	・・・80g
木綿とうふ	・・・80g
ごま油	・・・大さじ1/2杯
にんじん	・・・20g
ごぼう	・・・30g
こんにやく	・・・40g
干しいたけ	・・・2枚
ほうれん草	・・・40g
だし汁	・・・3カップ
うすくちしょうゆ	・・・大さじ1杯
こいくちしょうゆ	・・・小さじ1/2杯
酒	・・・小さじ1杯

### 作り方

- 1 にんじんは<sup>いちようぎ</sup>銀杏切り、ごぼうは<sup>ほ</sup>ささがき、干しいたけは<sup>た</sup>もどして<sup>き</sup>食べやすく切る。
- 2 <sup>あつで</sup>厚手のなべにごま油を熱し、<sup>あぶらねっ</sup>弱火～<sup>よわび</sup>中火で<sup>ちゅうび</sup>鶏<sup>とり</sup>もも肉を炒める。
- 3 <sup>もめん</sup>木綿とうふを<sup>い</sup>入れて<sup>いた</sup>つぶしながら炒める。こんにやくを<sup>い</sup>入れてさらに炒める。
- 4 にんじん、ごぼう、<sup>ほ</sup>干しいたけを<sup>い</sup>入れて<sup>いた</sup>ざつと炒めたら、<sup>じる</sup>だし汁を<sup>い</sup>入れて煮る。
- 5 <sup>ぶんりょう</sup>分量の<sup>ちようみりょう</sup>調味料で<sup>あじ</sup>味を整え、<sup>ととの</sup>2センチ程度の<sup>ていど</sup>ザク<sup>ぎ</sup>切りにした<sup>そう</sup>ほうれん草を<sup>ち</sup>散らして<sup>しあ</sup>仕上げる。

しっかり炒めて旨味を引き出すところがポイントです。  
秋が旬のさといもを入れてもおいしいです。