

# けんちゃん汁



## 材料 (4人分)

木綿豆腐	2/3丁
大根	80g
里芋	80g
鶏肉	80g
ごぼう	50g
こんにゃく	50g
にんじん	20g
青ねぎ	20g
だし汁	2.5カップ

<b>A</b> 醤油	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ少々
油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

## 1人分栄養価

エネルギー	114kcal	炭水化物	6.8g
たんぱく質	6.2g	カルシウム	61mg
脂質	6.5g	塩分	1.8g

## 作り方

- ① 豆腐はふきんに包んで水を切っておく。
- ② ごぼうはそぎ切りにしてアク抜きをしておく。
- ③ 大根は4mmくらいのイチョウ切り、里芋・にんじんは輪切りまたは半月に切り、こんにゃくは小さめに短冊切り、鶏肉は小さめの乱切り、青ねぎは細かめの斜め切りにする。
- ④ 鍋に油とごま油を入れて熱し豆腐をほぐし炒め、青ねぎを除く③を加えて炒める。
- ⑤ ④にだし汁を注ぎ入れ煮立ったらアクを取ってAで味をつけ、青ねぎを散らす。

## 食育ばなし

### 〈大根〉

冬の料理に欠かせない大根は、葉が青々として、根にズッシリと重みを感じ、みずみずしく身の締まっているものを選びましょう。

府内の主な産地:京丹後市

### 〈料理のこと〉

綾部市上林地区に伝わるこんびら祭の代表的な伝統料理。「けんちゃん」とも言われます。たっぷりの旬の野菜と豆腐を入れたためずらしい料理です。

