



けんちん汁

＜材料・・・おとな4人分＞

- 煮干し・・・12g（中4尾）
 水・・・900cc
 サラダ油・・・大さじ1/2
 鶏もも肉・・・120g
 にんじん・・・70g（中2/3本）
 じゃがいも・・・200g（中2個）
 大根・・・140g（1/7本）
 ごぼう・・・70g（1/3本）
 木綿豆腐・・・180g
 長ねぎ・・・100g（1本）
 A 塩・・・小さじ1/2
 しょうゆ・・・大さじ1と1/3

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	148 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	4.9 g
塩分	1.7 g

＜作り方＞

- ① 煮干しでだしをとる。
（1）煮干しは頭とハラワタを取り、ざっと洗い、30分以上水につけておく。
（2）火にかけ、沸騰したら頭が上（縦）になる火加減で煮る。（途中あくをとりながら）
（3）5分くらい煮て、煮干しを取り出す。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさ、にんじん、大根、じゃがいもはいちょう切り、ごぼうは半月に切る。
- ③ 豆腐はサイコロ切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して、鶏肉と長ねぎ以外の野菜を炒め、だしで柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆腐、長ねぎ、Aを加え、ひと煮立ちさせる。
（長ねぎはお好みで最後に散らしても良い。）