



献立名

けんちん汁



材料 4人分 〈切り方〉

- 油 小さじ1/2
- 豚肉（こま切れ） 40g
- ごぼう 20g
〈5mm厚の小口切り〉
- しいたけ 1個 〈薄切り〉
- にんじん 1/4本
〈3mm厚のいちょう切り〉
- 大根 80g
〈5mm厚のいちょう切り〉
- じゃがいも 1/2個〈1cm角〉
- 豆腐 1/2丁〈1.5cm角〉
- かつおだし汁 600ml
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- 葉ねぎ 少々 〈小口切り〉

○献立例○ 米飯 牛乳 ホキのみそマヨネーズ焼き
カラフル和え けんちん汁

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ② ごぼう、しいたけ、にんじん、大根、じゃがいもの順に加えて炒める。
- ③ だし汁を加えて、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ しょうゆ、塩で味付けをし、豆腐を加える。
- ⑤ 最後に葉ねぎを入れる。

（子ども一人分）

エネルギー：79kcal たんぱく質：4.5g 脂質：3.1g 塩分：0.7g