



食育の日の献立

～けんちん汁～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

けんちん汁は、足利市で昔から作られている料理です。秋から冬の寒い時期の節分・十五夜・えびす講などで作られています。

昔から伝わってきた料理をこれからも大切にしましょう。

材料（4人分）

こんにゃく	50g
さといも	3個
にんじん	1/2本
大根	50g
ねぎ	1/2本
ごぼう	1/4本
豆腐	1/2丁
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
和風だしの素	小さじ1
水	800ml

作り方

- ① さといも、にんじん、大根は皮をむいて、いちょう切り、ねぎは小口切りにする。ごぼうは皮をそいで、5mmの輪切りにする。こんにゃくは一口大に切り茹でてアク抜きをする。
豆腐はさいの目に切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、大根、こんにゃく、さといも、を加えて炒める。分量の水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 具材が煮えたら豆腐を加える。
- ④ 火が通ったら、しょうゆ・みそ・和風だしとねぎを加え、味を調える。

