

ふるさとの味



ごはん

牛乳

けんちゃん汁

豚肉のカレー揚げ

甘酢漬

けんちゃん汁

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 鶏肉もも	50g	① 鶏肉ももは、食べやすい大きさに切る。
○ 洗いごぼう	30g	② 洗いごぼう・にんじんは、半月又はいちょう切り、焼豆腐は1cmの角切り、ねぎは小口切りにする。
○ にんじん	30g	③ 板こんにゃくは、下ゆでしてうすい色紙切りにする。
○ 板こんにゃく	40g	④ 煮干しだしに、①の鶏肉ももを入れ、にんじん、ごぼう、板こんにゃくを順に入れ、火が通ったら焼豆腐、塩、うす口醤油を入れる。
○ 焼豆腐	60g	⑤ ねぎ、ごま油を加えて仕上げる。
○ ねぎ	20g	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 食塩	少々	
○ 煮干しだし	450mL	
○ ごま油	少々	

けんちゃん汁

けんちゃん汁は、神奈川県の郷土料理で、大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから、だし汁を加え煮込む料理です。中国の精進料理である「けんちゃん」が日本語になったという説や、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちゃん汁」と呼ばれるようになったという説があります。