

献立名

けんちん汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	10	10	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。 火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す</p> <p>木綿豆腐 さいの目切り</p> <p>白玉ふ 水にもどして、しぼる</p> <p>じゃがいも いちょう切りにして、水にさらす</p> <p>にんじん いちょう切り</p> <p>ごぼう ささがきにして、茹でる</p> <p>えのきたけ 石づきを取り、1.5cmくらいに切る</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で鶏肉、にんじん、ごぼうを炒め、だし汁を加え煮る。</p> <p>(2) じゃがいも、えのきたけ、豆腐、白玉ふを入れて、さらに煮て、食塩、本みりん、こいくちしょうゆで調味する。</p> <p>(3) 青ねぎを入れて、火を通す。</p> <p>※ 鎌倉の建長寺で崩れた豆腐と野菜を煮込んで作ったことから、建長汁と言われていたものが、その後、けんちん汁になったそうです。</p>
木綿豆腐	20	20	
白玉ふ	1	1	
じゃがいも	34	30.6	
にんじん	15	14.6	
ごぼう	7	6.3	
えのきたけ	11	9.3	
青ねぎ	3.5	3.2	
植物油	2	2	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
食塩	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	1	1	
本みりん	0.6	0.6	