



けんちゃん汁



材料（子ども2人分 大人2人分）

鶏肉	120g（1/2P）
にんじん	60g（1/4本）
大根	120g（1/4本）
ごぼう	40g（1/4本）
さといも	120g（6ヶ）
こんにゃく	60g（1/2ヶ）
豆腐	150g（1/2丁）
油揚げ	20g（1/2枚）
ねぎ	30g（1/2本）
油	適量
しょうゆ	36g（大さじ2）
塩	1g
煮干し	18g

<作り方>

- ① 煮干しでだし汁（1人100～120cc）をとる。
- ② にんじん、大根はいちょう切りにする。ごぼうは薄い斜め切りする。さといもは食べやすい大きさに切る。こんにゃくは一口大にちぎる。豆腐はさいの目に切る。油揚げは千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ 油を熱し鶏肉、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃくを炒め、だし汁、さといも、油揚げを加えて煮る。（途中アクを取り除く）
- ④ 野菜が煮えたら豆腐を加え、しょうゆ、塩で味を整え、最後にねぎを加える。

たっぷりの野菜に豆腐をくずし入れて作るけんちゃん汁は、鎌倉にある建長寺（けんちょうじ）が発祥と言われています。「建長寺汁」がなまって「けんちゃん汁」になったそうです。

