

あきやさい じる 秋野菜のけんちん汁

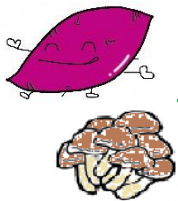


ざいりょう 材料【4～5人分】

鶏肉	100g	淡口醤油	大さじ2
豆腐	1/2丁	酒	大さじ1
油揚げ	1/2枚	片栗粉	小さじ1
さつまいも	1個	けずりぶし	適量
しめじ	1/2房		
ごぼう	1/2本		
青ねぎ	適量		

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに、豆腐は一口大に、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 油揚げはお湯をかけ油抜きし、短冊切りにしておく。
- ④ さつまいもは食べやすい大きさに切り、水につけておく。
- ⑤ しめじは石突きを取り、小房に分け、ごぼうはささがきにし、水につけておく。
- ⑥ 鍋にだし汁を煮立て、鶏肉、さつまいも、ごぼう、油揚げ、しめじ、豆腐の順に入れる。
- ⑦ 火が通ったら、淡口醤油と酒で味付けをし、一煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑧ 最後に青ねぎを加え、仕上げる。



給食のけんちん汁は、食べやすいようにお肉を使っていますが、本来は、精進料理なので肉や魚を加えずに作る汁物です。
今回は、秋が旬の、さつまいも、にんじん、しめじ、ごぼうを使っています。季節を感じられる一品です。