

ける けんちん汁



エネルギー：65kcal
たんぱく質：6.1g
食塩相当量：0.8g
(1人当たり)

ワンポイント

しょうじんりょうり やさい とうふ あぶら
精進料理です。野菜や豆腐を油
で炒めてから、しょうゆで味付けし
た汁物です。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

こんにゃく…20g

にんじん…40g

だいこん
大根…80g

は
葉ねぎ…16g

もめんとうふ
木綿豆腐…160g

しいたけ…16g

あぶらあ
油揚げ…12g

あぶら
油…小さじ $\frac{1}{2}$

うまかつ
薄口しょうゆ…小さじ1強

だし…150ml

こんあ
昆布パウダー…少々

しお
塩…少々

作り方

①こんにゃくは3cm幅に細長く切る。人参は千切り、大根、油揚げは短冊切り、葉ねぎは小口切り、しいたけは細切り、木綿豆腐はあらくつぶす。

②油で人参、大根を炒める。

③火が通ったら、しいたけ、豆腐、こんにゃくを加える。

④だしと調味料を加える。油揚げと葉ねぎを加える。