

けんちん汁

【材料】（分量は大人2人、子ども2人分）

- ・鶏肉 90g
- ・ちくわ 1/2本
- ・豆腐 1/3丁
- ・にんじん 1/3本
- ・だいこん 5cm程度
- ・こんにやく 1/3丁
- ・青ねぎ 2~3本程度
- ・油 小さじ1
- ・淡口しょうゆ 大さじ1
- ・かつおだし 600cc(3カップ)



【作り方】

- ①材料の下準備をする。
 - ・鶏肉…食べやすい大きさに切る。
 - ・ちくわ…半月切りにする。
 - ・豆腐…一口大に切る。
 - ・にんじん、だいこん…いちよう切りにする。
 - ・こんにやく…下ゆでをして、短冊切りにする。
 - ・青ねぎ…小口切りにする。
- ②鶏肉を油で炒める。にんじん、だいこん、こんにやく、ちくわを入れてさらに炒めて、かつおだしを加えて具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③②に豆腐を入れて、淡口しょうゆで味をととのえる。最後に青ねぎを加える。

～ 調理師のコメント ～

たくさんの野菜と鶏肉が入った子どもにも人気の汁物です。
かつおだしのうまみだけではなく、鶏肉やちくわ、野菜からもおいしいだしが出ています。
地域によっては、みそ仕立てにするところもあるようです。
ご家庭でもぜひ試してみてください！