

【みそけんちゃん汁】



けんちゃん汁といえば、
しょうゆ味が一般的です
が、給食ではみそ味で登
場することもあります！



くりっち

材料（4人分）

大根	1/3本
にんじん	1本
ごぼう	1本
さといも	中4個
長ねぎ	1本
つきこんにゃく	50g
鶏胸肉	80g
サラダ油	小さじ2
だし汁	1000ml
みそ	大さじ2~3

具材を炒めてからだし汁で
煮込むことで、普段の
お汁と違った味わいになります。



いもち

作り方

1. 大根とにんじんは、皮をむいていちょう切りにする。
2. ごぼうは笹がきにして、水にさらしてアクを抜いておく。
3. さといもは皮をむいてよく洗い、食べやすい大きさに切る。
4. 長ねぎはななめうす切りにする。
5. つきこんにゃくは、しっかり湯がいてあく抜きをする。
6. 鶏胸肉はこま切りに切る。
7. 鍋にサラダ油をひいて火にかける。鶏肉を炒めて色が変わったら、残りの具材を加えて炒める。
8. 全体に油がまわってきたら、だし汁を加えて煮る。アクをとり、野菜が柔らかくなりまで煮たら、味を確認しながらみそを溶いてできあがり。