

# 【けんちゃん汁】



神奈川県鎌倉市の建長寺<sup>けんちょうじ</sup>が発祥の「建長汁」<sup>けんちょうじゆ</sup>。これがなまって「けんちゃん汁」と呼ばれるようになったと言われています。

いもっち



## 材料（約4人分）

だいこん	100g	⇒いちよう切り
にんじん	30g	⇒いちよう切り
ごぼう	40g	⇒ささがき
長ねぎ	40g	⇒小口切り
小松菜	30g	⇒茹でてざく切り
つきこんにゃく	50g	
木綿とうふ	100g	⇒角切り
油揚げ	20g	⇒うす切り
かつお節	15g	
水	4カップ	
ごま油	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ2	
塩	少々	



くりっち

秋にはきのこ類やさといも、れんこんなどを加えると季節感やうま味がアップしますね。

だし汁をこんぶでとつてもおいしいです。

## 作り方

- ① かつお節でだし汁をとる。
- ② 材料をそれぞれ切る。ごぼうは切り、水にさらす。
- ③ 鍋にごま油を熱し、だいこん・にんじん・ごぼう・つきこんにゃくを炒め、①のだし汁で煮る。
- ④ あくをとり、柔らかくなったら、長ねぎ・油揚げ・木綿とうふを加える。
- ⑤ 薄口しょうゆと塩で味を整えて小松菜を入れ、できあがり。