



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★けんちん汁★

材 料	分量(g)	備 考
かつお節	20	
水(だし用)	800	
ごぼう	20	
にんじん	30	
大根	60	
木綿豆腐	80	
白ねぎ	60	
薄口しょうゆ	15	大さじ1弱
塩	0.8	一つまみ

「けんちん汁」の名前の由来は、神奈川県にある「建長寺(けんちょうじ)」の修行僧が作って食べていた「建長汁(けんちょうじる)」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。精進料理の一つで、根菜を中心に、豆腐やねぎなどを入れて作ります。

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、かつお節でだしをとる。
- ② ごぼうはさがきにし、水に漬けてあくをとる。
にんじんは3mm幅、大根は5mm幅のいちよう切りにする。
木綿豆腐は1.5cm角に切る。
白ねぎは小口切りにする。
- ③ ①のだしに、にんじん、大根、ごぼうの順に加え、あくをとりながら火を通す。
- ④ 木綿豆腐を入れ煮立てないように火を通したら、薄口しょうゆ、塩を入れ調味する。
- ⑤ 白ねぎを入れ仕上げる。



建長寺