

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

けんちょう

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉こま切れ	80g	①油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。 ②こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。 ③木綿豆腐は手で崩す。 ④大根・にんじんは5mmのいちよう切り、ごぼうはさがき、葉ねぎは小口切りにする。 ⑤鍋に油を熱し、鶏肉を入れて色が変わるまで炒め、酒、大根、にんじん、こんにゃく、ごぼうを入れてさらに炒める。 ⑥豆腐を入れて更に炒め、Aの調味料を入れる。 ⑦味がなじむまで煮込み、最後にねぎを入れる。
料理酒	小さじ1	
木綿豆腐	300g	
油揚げ	2枚	
こんにゃく	80g	
大根	大1/8本	
にんじん	中1/2本	
ごぼう	1/8本	
葉ねぎ	3本	
濃口しょうゆ	大さじ2	
塩	A 少々	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1弱	
油	小さじ1/2	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

大根が旬の時期に食べたい山口県の郷土料理「けんちょう」です。素朴な味ですが、温めなおすたびに味がしみ込み、味わいの変化を楽しめます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	199kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	10.9g
カルシウム	134mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.9g