

【朝日中学校 1 年 吉田 将真さん考案】



# 阿見町のあったかけんちん汁



<メニューのポイント>

(吉田さんより)

- ・阿見町の食材をたくさん使ったところ  
です。

【材料 4 人分】

大根	80 g
にんじん	80 g
さといも	300 g
厚揚げ	140 g
しいたけ	2 枚
長ねぎ	40 g
だし汁	800 cc
酒	小さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 2

【作り方】

- ① 大根、にんじんは、皮をむき、いちよう切りにする。さといもは皮をむき、厚めのいちよう切り、しいたけは軸を取り、スライスする。厚揚げは食べやすい大きさ(1.5cm 角位)に、長ねぎは、小口切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、だし汁を作る。  
(参考: 水 800 cc にかつお節 20g)
- ③ ②に、大根、にんじん、さといもを入れて、柔らかくなるまで煮る。  
厚揚げ、しいたけを入れ、火を通す。  
酒、薄口しょうゆで、味をととのえる。
- ④ ねぎをちらして、器によそってできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

- ・けんちん汁で体が温まりました。
- ・具がたくさん入っていて、塩加減もよく、たくさんたべられました。



提供した給食  
〈小学校 12 月 15 日、  
中学校 12 月 16 日〉



阿見町立学校給食センター