

けんちょう

寺院の精進料理であったものが民間に普及したと言われています。旬の大根を使っており、消化が良く身体も温まります。副菜ですが、豆腐を加えており植物性タンパク質も一緒に摂れます。家庭によっては里芋や白菜を入れて、野菜たっぷりにして美味しくいただきます。



1人分あたり

| | |
|---------|---------|
| 【エネルギー】 | 72 kcal |
| 【たんぱく質】 | 3.8 g |
| 【脂質】 | 1.7 g |
| 【食塩相当量】 | 1.9 g |
| 【野菜重量】 | 127.5 g |

長門市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

| | | |
|----------|-----|----------|
| だいこん | ・・・ | 450g |
| 人参 | ・・・ | 60g |
| こんにゃく | ・・・ | 60g |
| 豆腐 | ・・・ | 半丁(150g) |
| しょうゆ(薄口) | ・・・ | 大さじ3 |
| 砂糖 | ・・・ | 大さじ1 |
| 油 | ・・・ | 大さじ1 |

作り方

- ① 大根と人参は皮をむきいちょう切りにし、こんにゃくは沸騰した湯に入れさっと取り出し、短冊切りにする。
- ② 豆腐を適当な大きさに切り、つぶしながら炒め、①をいれ少し炒めしんなりしてきたら砂糖を入れ煮る。材料が煮えてきたらしょうゆで味をつけ仕上げをする。
※ 大根の水分が少ない場合には水かだし汁を加えましょう。