

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。