



## けんちん汁

材 料	6人分
里 芋	200g
大 根	150g
人 参	50g
ごぼう	50g
油あげ	1/2枚
豆 腐	1/3丁
こんにゃく	1/2枚
サラダ油	大さじ1
水	5カップ
み そ	50g
煮 干	25g

### 1人分

エネルギー	100 Kcal
たんぱく質	4.4 g
脂 肪	4.8 g
カルシウム	80 mg
塩 分	1.0 g

# 子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)

## 《作り方》

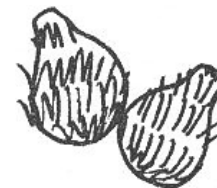
1. 里芋は乱切り、大根、人参はいちょう切り。ごぼうはさがきにする。油あげは熱湯をかけ、細切り。豆腐こんにゃくはたんざく切りにする。
2. 鍋に油を熱し、豆腐以外の の材料を炒め、水、煮干し、半量のみそを入れて煮る。
3. 野菜が柔らかく煮えたら、豆腐を入れ、みそを加えて味を見て仕上げる。

## 《子どもへの声かけ》

けんちん汁の中には、**どんな野菜が**  
入っているのかな？  
何種類入っているのか、数えてみよう！  
**ぜんぶ食べると、ほら、**  
**体がぼかぼかしてきたね。**

小山市 こども課

## さといも



10～12月が旬のさといも。えびいも八つ頭などはさといもの仲間です。**主成分はでんぷんで、ビタミンCも含まれています。**湿った泥つきで、先端を押し試みて固いものが新鮮でおいしいです。

なめらかな口当たりが特徴で、煮物などじっくりと味をしみ込ませるとおいしいですね。

また、具たくさんけんちん汁は、それぞれの野菜からいい味が出て、体もぼかぼかと暖まるので、寒い季節には何よりのごちそうですね。

