

けんちん汁



エネルギー	79kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.7g
塩分	0.9g

豆腐、肉、野菜など、たくさんの具材が
バランスよく入っています。

誠晴會 納富病院 栄養士

〈材料〉 1人分量

豆腐	30g
鶏もも肉	10g
ごぼう	10g
人参	10g
里芋	10g
ごま油	1g
だし汁	120g
食塩	0.5g
濃口しょうゆ	3g
小ねぎ	1g

〈作り方〉

- ①ごぼうと人参は皮をむき、
さがきにする。里芋は皮
をむき一口大に切りゆがく。
豆腐はザルに上げ、水を切
る。
- ②鍋を熱し、ごま油をひいて、
鶏もも肉を炒め、ごぼう、
人参、里芋を炒めて、だし
汁を入れ煮立て、豆腐を入
れる。
- ③食塩と濃口しょうゆで味付
けし、小ねぎを入れる。