

# 北海道産じゃがもちのけんちん汁



## ■ 説明

給食会調理室でつくってみました。

## ■ 材料と分量

【材料1人分】

- ・じゃがもち・・・40g
- ・豆腐・・・15g
- ・大根・・・10g
- ・鶏ミンチ・・・8g
- ・人参・・・5g
- ・あげ・・・2g
- ・ごぼう・・・5g
- ・ねぎ・・・2g
- ・出し汁・・・120cc
- ・薄口醤油・・・4.3g
- ・酒・・・3g
- ・塩・・・0.1g
- ・炒め油・・・1g

## ■ 手順

1.
  - ①豆腐をつぶして、釜に油を入れつぶした豆腐を空炒りし、水分が出たらザルにあげる。
2.
  - ②人参、大根は拍子切り、ゴボウはささがき、油揚げは千切り、ねぎは小口切りにする。
3.
  - ③釜に油を入れ、鶏ミンチを炒め色が変わったら大根、人参、ゴボウ、油揚げを入れ炒める。
4.
  - ④野菜を炒めたら豆腐とだし汁を入れ、野菜が煮えたら味を整える。
5.
  - ⑤最後に沸騰している釜にじゃがもちを入れ5分して火を止める。  
※じゃがもちを入れ5分以上煮ると汁が白濁するので注意してください。