

けんちん汁			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
水	600ml		①鍋でだしを取っておく。 ②鶏もも肉は、一口大に切っておく。 ③大根、人参はいちょう切りに、ごぼうはささがきにする。 さといもは食べやすい大きさに切る。豆腐も、食べやすい大きさに切っておく。長ねぎは小口切りにする。 ④油を熱したフライパンで②を炒め、火が通ったら大根、人参、ごぼう、さといもを加えて炒める。 ⑤④にだし汁を加え、野菜に火が通るまで煮る。 ⑥⑤に豆腐を加え、塩、しょうゆ、酒で味をととのえ、長ねぎを加えてひと煮立ちする。
削り節（だし用）	10g		
鶏もも肉	50g	一口大	
大根	50g	いちょう切り	
人参	1/6本（約25g）	いちょう切り	
ごぼう	1/6本（約25g）	ささがき	
さといも	3個（50g）		
豆腐（木綿）	1/4丁		
サラダ油	小さじ2		
長ねぎ	1/8本（約15g）		
塩	少々		
しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ1		
			エネルギー 59kcal たんぱく質3.2g 脂質 3.7g カルシウム 23mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5g

