

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 156

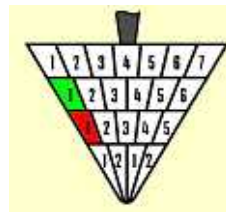
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## けんちんけの汁

(調理時間 約30分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ  
主菜1つ



エネルギー	141kcal
タンパク質	10.2g
脂質	7.7g
塩分	3.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏肉...	50g	しょうゆ...大さじ2
角こんにゃく...	60g	清酒... 小さじ1
人参...	20g	だしの素...小さじ1/2
ごぼう...	20g	
高野豆腐...	8g	
油揚げ...	8g	
ちくわ...	20g	



レシピ提供者から...

ひとつこと

けの汁はみそ味が多いのですが、鶏肉を入れてしょうゆ味のけの汁です。おもちを入れて食べるとさらにおいしいです。



作り方

鶏肉は細かく切る。

こんにゃく、人参、ごぼう、油揚げは1cmのダイス状に切る。

ちくわも細かく切る。

高野豆腐は戻して1cmのダイス状に切る。

ごぼうを煮て鶏肉を入れ、肉の赤身が無くなったら、人参、ちくわ、油揚げ、こんにゃく、高野豆腐を入れ、調味料で煮込む。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.