



けんちゃん煮

豊岡の郷土料理



けんちゃん煮とは

野菜がたくさんとれる秋から冬にかけての常備菜で、昔から家庭の味として伝えられています。

「けんちゃ」「けんちゃん」ともいわれ、親しまれています。

豊岡市いずみ会を知っていますか？

（食生活改善推進員協議会）

地域に根ざした食育活動を実践しているボランティア団体として、地域の郷土料理や、日本型食生活等の普及・啓発を行ってられます。

材料 4人分

木綿豆腐	120 g	A	みりん	大さじ 1
ごぼう	中 1 本		砂糖	大さじ 1
にんじん	小 1 本		淡口しょうゆ	大さじ 2
大根	1 / 4 本		ごま油	大さじ 2
里いも	5 ～ 6 個		油	大さじ 1
こんにゃく	1 / 2 枚			
油揚げ	1 枚			
だし汁	80ml			

材料を炒めるときは、短時間に強火で炒めるのがポイント！

作り方

1. 豆腐は、水切りして粗く崩す。
2. ごぼうは斜めの一口大に切って水にさらす。にんじんと大根はいちよう切りにする。里いもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。こんにゃくは薄切りにする。
3. 油揚げは油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
4. 鍋に油、ごま油(大さじ 1)を入れて、1・2・3を炒める。
5. だし汁を入れて、しばらく煮てからAで味をつける。
6. 野菜に味がなじむまで煮る。最後にごま油(大さじ 1)を振りかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー208Kcal たんぱく質6.0g 脂質13.2g カルシウム101mg 塩分相当量1.5g