

## ☆けんちゃん信田の和風たれかけ☆

【分量（4人分）】

けんちゃん信田（60g） （がんもどきや厚揚げも可）		4個
しょうゆ	★調味料	6g（小さじ1）
三温糖		6g（小さじ2）
本みりん		3g（小さじ1/2）
和風だしの素		1g（小さじ1/4）
水		20ml （大さじ1と小さじ1）
片栗粉		2g（小さじ1弱）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① けんちゃん信田を蒸す。  
（厚揚げであれば、茹でて油抜きをする。）
- ② ★調味料を鍋に入れ、沸騰させる。
- ③ ②が沸騰したら、片栗粉を分量外の水で溶き、混ぜながら鍋に入れていき、とろみをつける。
- ④ お皿にけんちゃん信田（厚揚げ）を置き、②のタレをかける。



しょうゆベースの甘めのタレです。  
家庭で作る場合は、厚揚げに和風たれをかけることをおすすめします。

【一人あたりの栄養価（目安）】  
エネルギー 146kcal  
たんぱく質 6.1g  
食塩相当量 1.2g



※ 給食で使用するけんちゃん信田は、少し味がついています。厚揚げを使用する場合、食塩相当量は記載されている量より少なくなります。また、厚揚げで作る場合は、調味料を増やすなど調整をするとよいです。