

☆けんちゃん信田の甘みそかけ☆

【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
しょうが（すりおろし） チューブでもよい	1.5g
赤みそ	11g（小さじ2強）
三温糖	15g（大さじ2弱）
本みりん	7g（小さじ1強）
水	10g（大さじ2/3）

※ 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。
（がんもどきや厚揚げであれば、茹でて油抜きをする。）
- ② しょうがと★調味料を鍋に入れて、煮合わせて甘みそたれを作る。
- ③ お皿にけんちゃん信田（がんもどきや厚揚げ）をのせ、甘みそたれをかける。



赤みそと砂糖が入った甘辛いたれです。家庭で作る場合は、厚揚げに甘みそ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 162kcal
たんぱく質 6.6g
食塩相当量 1.4g



※ 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、お好みに調味料を調整するとよいです。