

まんばと白菜のけんちゃん

まんばはタカナのなかまで冬においしくなる野菜の1つです。



「まんばのけんちゃん」は香川県の郷土料理です。

「けんちゃん」は、豆腐と野菜を油で炒めた料理「けんちん」が語源と言われています。

材料 4人分

・まんば	大4枚	
・白菜	大4枚	1.5cm幅に切る
・豆腐	1/2丁	軽く水気を切っておく
・油揚げ	1枚	短冊切り
・ごま油	大さじ1	
・だし汁	大さじ3	
{しょうゆ	大さじ2	
{みりん	大さじ1/2	



作り方

1. まんばはゆでて水につけ、あくぬきをして絞り、1.5cmくらいに切る。
2. 鍋に油を熱し、まんばと白菜を入れて炒める。
3. 豆腐・油揚げを入れ、豆腐はしゃもじなどでくずして炒める。
4. だし汁・調味料を加えて煮る。

☆ごま油で炒めると香りよく仕上がります。

☆給食のように白菜を入れると水分がたくさん出ます。まんばだけで作る時はだし汁を調整してください。