

上関町独特の切干大根と厚焼豆腐を使った料理です

けんてん



栄養成分 ~1人分~	エネルギー 187kcal	たんぱく質 6.3g	脂質 8.7g	炭水化物 16.8g	食塩 1.0g
---------------	------------------	---------------	------------	---------------	------------



けんてんは主に上関町の白井田地区で食べられています。山口県全域で食べられている「けんちょう」とは違い、上関町の「けんてん」は、昆布でだしをとり、切干大根と厚焼き豆腐を使って作られるのが特徴です。昔から、法事などの行事の時によく食べられていました。

材料(二人分)

切干大根(水戻し)	50g	酒	1/4カップ
厚焼豆腐	80g	B 砂糖	小さじ1
干しいたけ	中2枚	しょうゆ	小さじ2
A 干しいたけのもどし汁 または昆布だし	適量		
昆布	7cm角		
じゃがいも	60g		
にんじん	30g		
油	小さじ2		

切干大根は食物繊維が豊富に含まれています



季節の野菜を使って作れます