



韓国風スープ

5月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
鶏肉(スライス)	50g	① 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、塩・こしょうする。 ② たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 ③ 鶏がらスープの素、水を入れて煮る。 ④ 野菜がやわらかくなったら、トックを入れる。 ⑤ Aを入れて、味付けする。 ⑥ 戻したわかめとねぎを入れる。
もち(トック)	80g	
たまねぎ(スライス)	1/2個	
にんじん(いちょう切り)	1/5本	
ねぎ(小口切り)	2本	
干しわかめ(水で戻す)	3g	
油	適宜	
しょうゆ	} A 小さじ1と1/3	
うすくちしょうゆ		
塩・こしょう		
鶏がらスープ(顆粒)	大さじ1	
水	3カップ	

このほかに、しいたけなどのきのこや、卵、チンゲン菜などを入れて具材をアレンジしても、おいしいですね。

おもちのトックがつるつるした食感でおいしいですよ。

ひとこと Memo

韓国のおもち「トック」を使った鶏のうまみを味わえるスープです。

トックは、もち米ではなくうるち米を粉にして作られ、煮崩れしにくいのが特徴です。

本場韓国ではトックの入ったスープをお正月に食べる風習があるそうです。韓国版のお雑煮のようなものですね。

【1人分の栄養価】

エネルギー	97kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	1.8g
食塩相当量	0.9g

