

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、「学校給食減塩レシピ」に掲載されているトック入りスープです。

トックは、主にうるち米を原料にした韓国のおもちです。トックの代わりに切り餅を使ったり、鶏肉、わかめなどの違った具材を入れてもおいしく食べられます。今月の学校給食にも出てくるので、楽しみにしていてください。

トック入りスープ



〇材料（大人4人分）

豚もも肉小間切れ	40g
しょうが	1 かけ
だいこん	4 センチ
にんじん	1/4本
干ししいたけ	1/2枚
干ししいたけ戻し汁	1/4 カップ
トック	100g
長ねぎ	1/3本
ほうれん草	1/5束
サラダ油	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
顆粒中華だし	小さじ 1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2
水	2 カップ

つくり方

1. サラダ油で、みじん切りのしょうがを炒める。
2. 豚肉を炒める。
3. いちょう切りにしたにんじんとだいこんを加えてさっと炒める。
4. 水を入れて、沸騰したらあくを取る。
5. 薄切りの干ししいたけ、戻し汁を入れる。
6. トックを入れる。
7. ごま油以外の調味料を入れる。
8. 小口切りの長ねぎ、下ゆでしてざく切りにしたほうれん草を入れる。
9. 香りづけにごま油を入れる。

野菜のうま味やごま油の香りでおいしく食べられる一品です。