




汁もの

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

トック入りわかめスープ



時には気分を変えて、韓国風トック入りのスープです。もちもちとしたトックは、腹持ちもよく人気です。お野菜は季節により変えてもおいしくいただけます♪



材料(1人分)

トック	25g
わかめ(乾)	0.5g
鶏もも肉	10g
にんじん	7g
たまねぎ	20g
ねぎ	10g
チンゲン菜	10g
サラダ油	0.5g
白炒りごま	0.3g
しょうゆ	3.5g
酒	1g
コンソメスープのもと	0.5g
塩	0.5g
こしょう	0.01g
水	110g

作り方

- ①にんじんはせんぎり、たまねぎは半分にして、5mmスライス、ねぎは5mm斜め切り、チンゲン菜は2cm幅にカットする。鶏肉は食べやすい大きさに千切りにする。
- ②サラダ油で鶏肉を炒め、にんじん、たまねぎを順に炒める。
- ③水を加えて煮る。
- ④調味料を入れ、味を調える。
- ⑤チンゲン菜とねぎ、乾燥のカットわかめ、白いりごまを入れ、トックを加えてできあがり。

