

# 給食室からこんにちは!



## 給食レシピ! 作ってみてね

### <タッカルビ>

材料 4人分

- 炒め油 4g (小さじ1) ・ 鶏肉 (むね小間) 200g
- にんにく、生姜 (各2g) みじん切り  
\*肉を炒める時に、酒、しょうゆ (各6g/小さじ1)
- にんじん 40g (1/3本/いちょう切り)
- 玉ねぎ 100g (1/2コ/いちょう切り)
- 長ねぎ 40g (1/2本/斜め切り)
- キャベツ 150g (1/4コ/短冊切り)
- 白菜キムチ 80g ・ トッポギ 150g
- にら 20g (5本/2cm幅切り)

※調味料※

\*三温糖 4g、しょうゆ 8g、酒 4g、塩・こしょう 少々

\*コチュジャン 0.5g (辛いので入れすぎ注意)

\*片栗粉 小さじ1 (倍の水で溶く) いろごま (白) 8g

# 給食室からこんにちは!



## 給食レシピ! 作ってみてね

### <タッカルビ>

作り方

- 油を熱し、にんにく、生姜、鶏肉を炒める。  
\*この時、酒、しょうゆを加え炒める)
  - にんじん、玉ねぎを入れてさらに炒める。
  - やわらかくなったら、長ねぎ、キャベツ、白菜キムチ (汁ごと使用)、調味料を加えて煮る。  
\*野菜から水分がでるので、水は入れなくても大丈夫です。
  - にらを加える
  - 水溶性片栗粉を加えて、とろみをつけ、ごまを加えて仕上げる。
- ❖ごまはお好みでOKです。
- ❖トッポギは韓国のおもちです。給食では、下茹でせずそのまま入れています。