

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピ「トックスープ」を紹介します。
韓国料理のひとつです。うるち米を使ったおもちと野菜を煮たスープ料理です。
「トック」は、韓国の細い丸型の平べったいおもちを使います。韓国食材専門店だけでなく、最近ではスーパーでもよく見かけるので、手軽に買うことができます。

トックスープ（4人分）

材料

（4人分）

水	500cc
中華スープの素	大さじ2
鶏肉（給食ではむね肉）	40g（小間）
にんじん	1/3本（千切り）
たまねぎ	1/2個（スライス）
塩	小さじ1/3
白こしょう	適量
しょうゆ	小さじ2
長ねぎ	5cm（ななめ切り）
チンゲンサイ	1/2株（1.5cm幅に切る）
トック	80g
ごま油（炒め油）	適量

作り方

- ①水と中華スープの素を入れ、鶏肉を入れ火にかける。
- ②鶏肉が煮えたら、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ③調味料を入れて、長ねぎ、チンゲンサイ、トックを入れて煮る。
*トックはすぐに煮えるので、入れたら煮すぎないように注意！
- ④風味づけに、ごま油を入れて仕上げる。

★ポイント★

- ・中華スープの素を「ウェイパー（味覇）」しても美味しいです。
- *給食では、チンタン（濃縮タイプ）を使用しています