給食レシピ紹介

２０２３年６月２２日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | キムチチャーハンの具 |
| 副菜 | チョレギサラダ |
| **汁物** | **トックスープ** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 鶏もも肉スライス | 12g | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | ０．６g |  |
| にんじん | １０g | いちょう |
| 水 | 適量 |  |
| 乾燥カットわかめ | ０．６g |  |
| こいくちしょうゆ | １．２g |  |
| うすくちしょうゆ | ３．６g |  |
| 中華スープストック | ０．６g |  |
| 白こしょう | 適量 |  |
| 無菌トック | ３０g | ほぐしておく |
| ねぎ | １２g | ３㎜スライス |
| チンゲン菜 | １８g | １㎝スライス |
| ごま油 | ０．６g |  |
| 白いりごま | ０．６g |  |

【作り方】

1. 鍋に、鶏もも肉、酒を入れて炒り、にんじんを入れてさっと炒め、水を加えて煮る。
2. わかめを入れ、調味料で味を調える。
3. トックを入れて、鍋にはりつかないように気をつけながら混ぜる。
4. トックが煮えたらねぎ、チンゲン菜を入れてひと煮立ちさせ、仕上げにごま油、白いりごまを入れる。

＜ポイント！＞

・トックは、朝鮮半島の餅のことで、加熱してものびることがなく、炒め物やおやつなどにも使われています。給食で使っているトックは、棒状のトックを斜めに薄く切ったものです。

・韓国では、お正月食べる習慣があり、韓国版のお雑煮と言えるメニューです。

・トックや野菜もたくさん入っていて、ボリュームかつ食べごたえのあるスープです。

・ごま油がスープの味を引き立て全体がまとまります。