

トックスープ



ひとくちメモ



トックは、韓国・朝鮮の食材で「もち」を表します。もちは、日本では「もち米」から作っていますが、トックは、「うるち米（日本ではごはんとして食べられている米）」から作られ、歯切れのよい食感となります。トックは主に汁物に使われます。



材料と分量 (4人分)



トック	60g
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/3本 (50g)
にら	1/3束(30g)
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/3
スープの素	大さじ1
(袋の表記を確認してください)	
水	700cc

作り方



- 1 たまねぎを薄切り、にんじんをせん切り、にらを2センチに切る。



- 2 鍋に水・たまねぎ・にんじんを入れ、スープの素を入れ、煮る。



- 3 煮えたら調味する。**ポイント**
(スープの素に塩分があるため、塩を入れる前に味をみて塩の量を調節してください)



- 4 トック・にらを入れ、仕上げにごま油を入れる。
(トックを入れるタイミングは、袋のゆで時間を参考にしてください)



トックはお好みで増やしても

一人分の栄養価

エネルギー 54kcal
たんぱく質 1.5g



麦ごはん 牛乳
ビビンバ(肉) (ひじきのナムル)
トックスープ

2024年6月の給食献立より

