



No.92 2026. 1



## 給食メニューを 作ってみよう！

### トックスープ

#### 材料（1人分）

豚肉	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	25 g
だいこん	20 g
トック	20 g
チンゲン菜	20 g
中華ブイヨン	1. 3 g
とんこつスープ	2. 5 g
こしょう	0. 02 g
うす口醤油	1. 5 g
料理酒	0. 5 g
水	47. 3 g

#### 作り方

- ① にんじん・たまねぎ・だいこんは、細いいちょう切り、チンゲン菜は3cmぐらいに、豚肉は2cmに切る。
- ② 豚肉を炒める。
- ③ スープ・水を加える。
- ④ にんじん・たまねぎ・だいこんを加える。
- ⑤ 調味料で味付けをする。
- ⑥ チンゲン菜・トックを加える。



韓国の伝統的なスープ料理で、うるち米で作られた薄切りもち「トック」が入っています。