



学校給食レシピ



トック入りわかめスープ

韓国のおもちであるトックを使ったスープです。

材料（4人分）

- ・ミニトック 60g
- ・豆腐 60g
- ・ベーコン 2枚
- ・カットわかめ（乾燥） 1g
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・にんじん 1/3本
- ・干しいたけ（カット） 2g
- ・葉ねぎ 1本
- ・こしょう 少々
- ・塩 少々
- ・コンソメ 小さじ1/3
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・水（戻し汁含む） 600ml

A

作り方

- ① 材料を切る。
豆腐…1.5cm角 ベーコン…短冊切り
わかめ…水で戻す（戻し汁捨てる）
玉ねぎ…薄切り にんじん…いちょう切り
干しいたけ…お湯で戻す（戻し汁は捨てない）
葉ねぎ…小口切り
 - ② 鍋にごま油・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・Aを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
 - ③ 水・戻し汁・干しいたけ・トック・豆腐を加え、トックが柔らかくなるまで煮込む。
 - ④ 塩・こしょうで味をととのえる。
 - ⑤ わかめ・葉ねぎを加え、ひと煮たちさせたら完成。
- ※ 仕上げにごま油を加えると、香りが良くなります。