

## ☆キムチトッポギスープ☆

| 材料<4人分>       | 分量      |
|---------------|---------|
| 炒め油           | 適量      |
| 鶏もも肉（小間）      | 60g     |
| 料理酒（鶏肉用）      | 小さじ1/2  |
| にんじん（いちょう切り）  | 40g     |
| 玉ねぎ（縦3mmスライス） | 40g     |
| もやし           | 60g     |
| 白菜キムチ         | 60g     |
| 水             | 600ml程度 |
| 食塩            | 小さじ1/5  |
| こいくちしょうゆ      | 大さじ1/2  |
| こしょう          | 少々      |
| 甜麺醤           | 小さじ1    |
| 中華スープ         | 小さじ1/2  |
| トッポギ          | 80g     |
| 溶き卵           | 1個分     |
| 片栗粉（水で溶く）     | 小さじ1    |



栄養価（一人あたり）

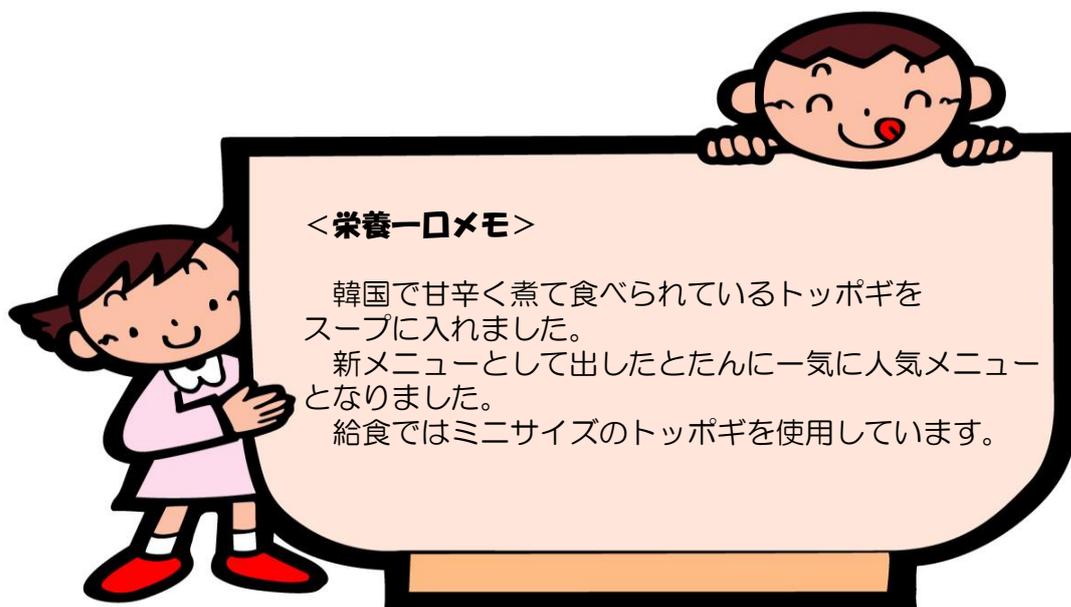
|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 128 kcal |
| たんぱく質 | 5.7 g    |
| 脂質    | 5.3 g    |
| カルシウム | 18 mg    |

<下ごしらえ>

- ・野菜を切る。
- ・鶏肉に料理酒をまぶしておく。卵を溶いておく。

<作り方>

- ①鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
- ②水を入れて煮る。アクをとる。
- ③にんじん、玉ねぎ、もやし、白菜キムチを入れ煮る。
- ④トッポギを入れる。
- ⑤調味料を加えて味を調える。
- ⑥水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れる。（かき混ぜすぎると濁るので注意！）



### <栄養一口メモ>

韓国で甘辛く煮て食べられているトッポギをスープに入れました。  
新メニューとして出したとたんに一気に人気メニューとなりました。  
給食ではミニサイズのトッポギを使用しています。