



## ねぎ入り韓国風スープ



熱！辛！旨！の  
栄養満点スープ

韓国のお餅「トック」とキムチが入った、ボリューム満点のスープです。ピリ辛の味つけが食欲をそそります。ご飯やチーズを加えてアレンジするのもおすすめです。

## 材料(4人分)

・ トック	100 g
・ 豚もも肉(千切り)	50 g
・ 干し椎茸 (水で戻し、千切り)	2 枚
・ にんじん(千切り)	中 1/3 本 (50g)
・ ねぎ(斜め薄切り)	1 本 (100g)
・ にら (1cm 幅)	1/3 束 (35g)
・ 大豆もやし	1 袋 (200g)
・ 卵(L サイズ)	1 個 (60g)
〔 ・ 水	3 カップ (600cc)
・ かつお節	18g
A	
〔 ・ しょうゆ	大さじ 1 (18 g)
・ 塩	小さじ 1 (6 g)
〔 ・ 白こしょう	少々
・ 白菜キムチ	20 g

## 手順

①だしをとる。

★鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を入れて1分間火にかける。  
火を消し、かつお節が沈んだら上ずみを静かにこす。

②だしに肉を散らし入れる。アク、脂をとる。

③椎茸、にんじん、もやしを入れて煮る。

④煮えたら、キムチを入れてAで調味する。

⑤トック、ねぎを入れ、溶いた卵を糸状に流し入れる。

⑥にらを入れる。