

キムトックスープ

一人分 70kcal たんぱく質 6.2g 塩分 1.2g



材料 (4人分)

豚肉	80g
大根	4cm
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/3個
ニラ	1束
キムチ	80g
トック	60g
白みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
スープ	600cc

作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、ニラは1cmの長さに切る。
- ② 鍋に油をひき、豚肉を入れて軽く炒める。
- ③ ②にスープを入れ、大根・にんじん・玉ねぎを入れ、火が通ったらキムチ・みそ・しょうゆを入れて味を調える。
- ④ 仕上げにトックを加え、ある程度やわらかくなったらニラを加える。

韓国のお餅「トック」

お正月や冠婚葬祭などのお祝い事に食べるそうです。日本のお餅はもち米から作られているため、熱が加わると伸びますが、トックはうるち米から作られているため、熱が加わっても伸びません。そのため、韓国では炒め物にも使われています。

