



大韓民国  
Republic of Korea

# 豆腐チゲ風スープ

(調布市上ノ原小学校)

## 【 材料 (給食5人分) 】

にんにく	2g
豚小間	25g
〔炒め油〕	5cc
人参	25g
干し椎茸	1.5g
油揚げ	15g
豆腐	125g
えのき	25g

鶏ガラ	70g
〔水〕	600cc
酒	10cc
みりん	3cc
塩	13g
こしょう	少々
赤みそ	45g
しょう油	5cc
ごま油	5g
ねぎ	50g
ニラ	50g



## 【 作り方 】

- ①にんにくはみじん切り，木綿豆腐は角切り，油揚げは短冊切り，干し椎茸は戻して薄切り，人参は中千切り，ねぎは斜め小口切り，えのきとニラは2.5cm幅に切る。
- ②にんにくの皮，人参の皮，鶏ガラを水に煮出し，ザルでこして鶏ガラスープをとる。
- ③鍋に油をいれ，にんにく，豚こま肉をいためる。
- ④③に鶏ガラスープ，人参，干し椎茸，油揚げ，豆腐，えのき，キムチ，ねぎ，ニラを順に入れる。
- ⑤具材に火が通ったら，混ぜ合わせた調味料を加えて，味を整えたら完成。

## ポイント

韓国の食事に欠かせないキムチは，食事の付け合わせとして食べられる他に，食材としても料理に使われます。冬にはキムチと豆腐，肉，野菜などを入れたなべ料理「スンドゥブチゲ」としても食べられます。今回は，その料理を給食風にアレンジしたスープです。市販のキムチの中には辛味が強いものもあります。辛味が苦手な方は，キムチの汁を切って使うと，辛味を抑えられます。