



作ってみませんか?



韓国風卵雑煮

<材料>5人分

- 白玉粉 80g (カップ2分の1)
- 小麦粉 45.5g (カップ半分)
- 水 80ml
- とりがらスープ 900ml (4カップ半)
- にんじん 65g(3分の1本)
- 鶏もも肉 140g
- 白菜 227g (3枚半)
- 長ねぎ 50g (5分の1本)
- 酒 6.5ml (小さじ1強)
- 塩 3.5g (小さじ3分の2)
- しょうゆ 27.5ml (大さじ2弱)
- 卵 100g (2個)
- 小松菜 75g (2株)

<作り方>

- ①とりがらでスープを取り、にんじんは短冊切り、鶏肉はせん切り、白菜は茎と葉をわけ、短冊切りに、小松菜はゆでてから食べやすい大きさに切っておきます。
- ②白玉粉と小麦粉に少しずつ水を加えながらよくこね、直径2cmくらいの棒状にします。
- ③①の汁に、にんじんや白菜の茎の部分や鶏肉を入れて煮えてきたら②のだんごを1cmくらいの小口切りにしながら入れ、熱がとおったら調味します。ぷつぷつしてきたら釜肌から溶き卵をいれます。
- ④仕上げに白菜の葉、こぐち切りにした長ねぎ・小松菜を入れてできあがり。

韓国の「トック」というおもちを白玉粉と小麦粉で手作りました。おもちがつつやつやしてなんともいえずおいしくて、体の温まるスープです。ご家庭ではおもちを子ども達と一緒に作るとより一層楽しいですよ。具を増やしてお鍋にしてもいいですね。おもちの量は好みで増やしてください。



<栄養価>1人あたり

エネルギー	171 kcal
たんぱく質	10.8g
脂肪分	3.8g
カルシウム	69mg
鉄分	1.3mg
食物繊維	1.9g
マグネシウム	24mg
亜鉛	1.0mg
塩分	1.7g
糖分	0g