

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

余ったお餅で! トック風スープ

材料

2人分

- | | | | |
|--------------|----------|-----------|--------|
| ・切り餅 | 3個 | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・豚肉 | 100g | ・おろしニンニク | 小さじ1 |
| ・卵 | 1個 | | (チューブ) |
| ・細切りたけのこ(水煮) | | ・わかめスープの素 | 2袋 |
| | 1袋(150g) | ・水 | 400ml |
| | | ・ラー油 | 適宜 |



作り方 (🕒約10分)

栄養成分・写真はコチラ→

- ① 切り餅は食べやすい大きさに切る。たけのこは水気を切っておく。
- ② 鍋にごま油、おろしニンニクを入れて熱し、豚肉をさっと炒める。
- ③ ②にたけのこ、わかめスープの素、水を加えて煮立て、溶き卵を加える。
- ④ ③に切り餅を加え、餅が柔らかくなるまで3~4分煮る。
- ⑤ 器に盛りつけて完成。お好みでラー油をかける。

★水の量は、わかめスープの作り方に記載されている分量に合わせて調整しましょう。





豚肉の代わりに
牛肉を使うとより本格的な味に！

お餅は焼いてから
加えてもおいしいです◎



トックとは？

トックは、餅と野菜や肉を煮込んだお雑煮のような料理で、正月などに食べられます。

韓国の餅は、もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料にして作られています。「トッ」が餅全般を意味し、トックは「汁物の餅」、トッポギは「炒めた餅」といった意味になるそうです。

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー	435kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	19.5g

炭水化物	44.6g
食塩相当量	1.7g