

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★クッパ★



「クッパ」とはご飯に肉・野菜などを煮込んだ熱いスープをかけて食べる韓国料理です。

食欲がでない人でもサラサラッと食べてしまいますよ。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.4 g	適量
豚肉		20 g	80 g
にんにく	おろす	0.2 g	適量
人参	千切	8 g	1/4 本
たけのこ	短冊	15 g	60 g
もやし		20 g	1/2 袋
しいたけ	薄切り	5 g	2 枚
水		95 g	400 cc
中華スープ		1 g	小さじ 1
薄口しょうゆ		3.7 g	大さじ 1
塩		0.1 g	少々
こしょう		0.02 g	少々
キムチ		8 g	32 g
にら	3cm	3 g	3～4 本
ごま		1 g	小さじ 1
液卵		25 g	2 個
でんぷん		0.8 g	小さじ 1
溶き水			小さじ 2
ごま油		0.5 g	少々

〈作り方〉

- ① 鍋に油を広げ、にんにく、肉を入れ炒める。
- ② 人参、たけのこ、もやし、しいたけを炒め、水、中華スープを加えて煮る。
- ③ 調味料で味を整え、キムチ、にらを加える。
- ④ 水溶きでんぷんを入れ、溶いた卵を加えて最後にごま、ごま油を入れ仕上げる。

※キムチはお好みの量でどうぞ。