

トック



【材料】 4人分

トック(もち)	150g
鶏もも小間肉	100g
おろししょうが	1かけ分
人参	小1/3本
大根	4cm分
干しいたけ(水で戻す)	2個
にら	少々
鶏がらスープの素	大さじ1
水	800ml
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①人参、大根はいちょう切り、干しいたけは薄切り、にらは3cmに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、鶏肉としょうがを入れ炒める。
- ③人参・大根・しいたけを加え、軽く炒めて水を入れる。沸騰したらあくをとる。
- ④野菜に火が通ったら、スープの素としょうゆを入れる。
- ⑤トックを加えて数分煮たら、にらを加える。
- ⑥塩・こしょうで味を調える。



給食では鶏がらスープの素を使っていますが、牛肉だしの粉末調味料を使うと本格的な味になります。

