



おうちで韓国気分 ☆トックスープ☆



【材 料】 4人分

鶏肉	30g
酒	少々
大根	4cm
玉ねぎ	1/2個
小松菜	2株
豆腐	半丁
卵	1個
トック	16個
塩	小さじ1/4弱
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
だし汁	3カップ

【作り方】

・だしをとる。だしの素でもよいです。

- ① 鶏肉は千切りにして酒をふる。大根は5mm厚くらいのちょう切り。玉ねぎはスライス。小松菜は2cm幅。豆腐はさいの目切り。
- ② 沸騰しだし汁に鶏肉を入れる。
- ③ 再び沸騰したら、大根と玉ねぎを入れ、煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、豆腐、トック、小松菜を入れる。
- ⑤ トックが柔らかくなったら、調味料を入れ、水とき片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 溶き卵を流し入れて、沸騰したらできあがり！



- ・ スープに片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を加えると、きれいに仕上がります。
- ・ 野菜は、白菜やもやし、長ねぎもおすすすめです。ご家庭の冷蔵庫にあるものでよいです。