

☆クッパスープ☆

材料<4人分>	分量
豚もも肉（千切り）	80g
炒め油	適量
もやし	40g
キャベツ	60g
にんじん	30g
きくらげ（乾燥）	2g
水	600ml程度
中華スープの素	小さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
卵	1個
白ごま	小さじ2/3
長ねぎ	40g
ごま油	適量
※ごはん	茶碗4杯分



栄養価(一人あたり)

※ごはんの栄養価は含まれていません。

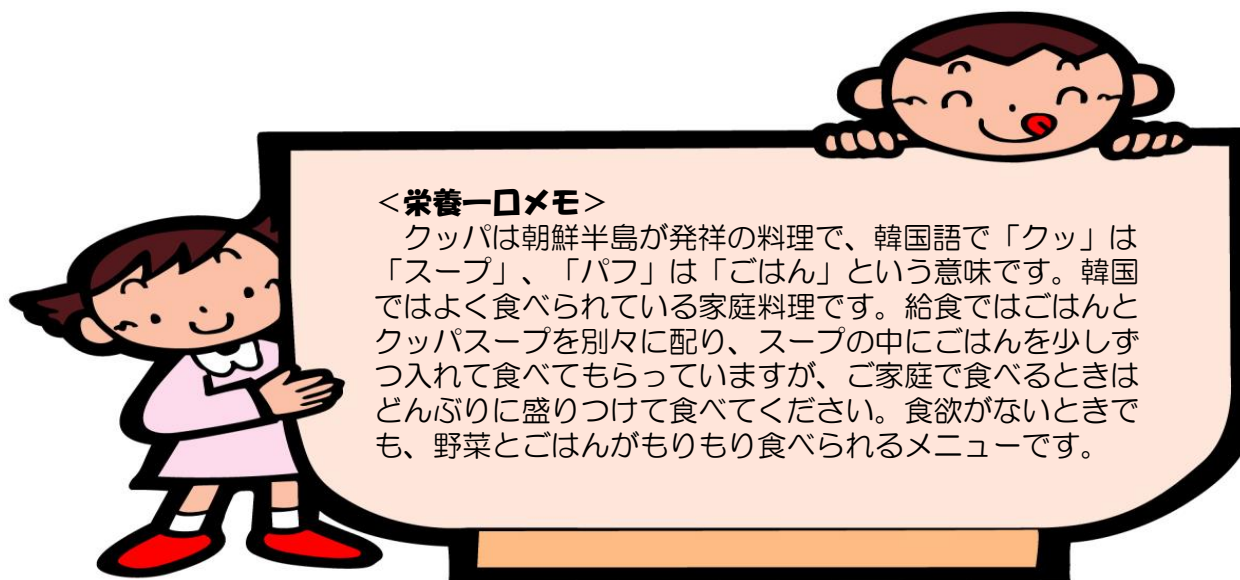
エネルギー	86 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	4.6 g
カルシウム	22 mg

<下ごしらえ>

- ・キャベツは1.5cm幅、にんじんと水で戻したきくらげは千切り、長ねぎは小口切り、豚肉は千切りにする。

<作り方>

- ①鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ②にんじん、きくらげ、もやしを加えて炒めたら、水を入れて煮る。アクをとる。
- ③調味料を加えて味を整え、溶き卵を静かに流し入れる。
※卵は、ふわふわと浮かぶ雲のように仕上げる。
かき回すと濁るので注意する。
- ④長ねぎ、白ごま、ごま油を流し入れる。
- ⑤どんぶりにごはんをよそい、クッパスープをかける。



<栄養一口メモ>

クッパは朝鮮半島が発祥の料理で、韓国語で「クッ」は「スープ」、「パフ」は「ごはん」という意味です。韓国ではよく食べられている家庭料理です。給食ではごはんとクッパスープを別々に配り、スープの中にごはんを少しずつ入れて食べてもらっていますが、ご家庭で食べるときはどんぶりに盛りつけて食べてください。食欲がないときでも、野菜とごはんがもりもり食べられるメニューです。