



韓国風お雑煮



栄養量

エネルギー	129kcal	ビタミンA	77μgRE
たんぱく質	3.6g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	6.7g	ビタミンB ₂	0.06mg
炭水化物	14.5g	ビタミンC	1mg
カルシウム	10mg	食物繊維	0.4g
鉄	0.5mg	食塩相当量	0.6g

材料

トック	25g
牛ばら肉	10g
根深ねぎ	4.5g
にんじん	8g
鶏卵	10g
水	120ml

①	鶏ガラ	
	スープ	1g
	こいくち	
	しょうゆ	1g
	塩・こしょう	適宜
②	こいくち	
	しょうゆ	1.5g
	上白糖	0.5g
	ごま油	0.5g
	おろし	
	にんにく	0.2g
	こしょう	適宜

作り方

- ①牛肉は一口大に切り、②の調味料と合わせておく。
- ②根深ねぎを斜め切り、にんじんを短冊切り、鶏卵を溶いておく。
- ③鍋にお湯を沸騰させ、牛肉・にんじん・根深ねぎを加え、火が通ったら、①を入れて溶き卵を加える。
- ④最後にトックを加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤器に盛り付けたら完成！

ちょこっとメモ

韓国でもお正月にお雑煮を食べる風習があります。
韓国ではトックと呼ばれるお餅を入れるのが一般的です。
お好みでほうれん草や小松菜などの野菜も入れていただけます。