

トック

トックは穀物、特に米（うるち米またはもち米）で作った韓国（朝鮮半島）の餅、あるいは餅菓子です。

作り方や材料、は地域によって種類が多くあります。

作る方法によって蒸すトック、打つトック、炒めるトック、茹でるトックに分かれます。

うるち米で作ったトックは加熱しても伸びることがなく、炒め物など料理に使われます。

今日の給食は、「ごはん、牛乳、トック、五目豆腐のピリ辛いため、ナムル」でした。



トック

豚もも肉	60g
トック	40g
もやし	36g
にんじん	36g
たまねぎ	46g
にら	15g
塩	1g
こしょう	0.1g
チキンブイヨン缶	36g
酒	3.6g
しょうゆ	14g

☆ 作り方

- ① もやしは細かめに、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄く切る、にらは5ミリぐらいに切る。
- ② 豚肉を炒める
- ③ にんじんを入れて炒めてから水を入れてあくをとる。
- ④ たまねぎを入れて適量の水を入れて煮る。
- ⑤ 煮えたチキンブイヨン缶を缶から開けて入れる。
- ⑥ トックともやしを入れて煮る
- ⑦ 煮えたらしょうゆを加えて味を整え、にらを入れて仕上げる。

☆ 栄養価（1人当たり）

エネルギー	68kcal	たんぱく質	4.7g
脂質	1.9g	塩分	0.8g