

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

ユッケジャンクッパ

■材料(4人分)

豚小間肉	100g
生姜・ニンニク	1かけ
大根・人参・筍・しめじ	各50g
大豆もやし	
にら・長ねぎ	各30g
干しいたけ	2枚
白菜キムチ	50g

★A

赤みそ	30g
酒・醤油	大さじ1
コチュジャン・中華味	各小さじ1/2
水	3カップ
ごま油	大さじ1

■作り方

1. 大根、人参、筍は薄く短冊切り、にらは3cmに切る。
長ねぎは小口切り、白菜キムチはザク切り。
大豆もやしは水で洗う。
干しいたけは水で戻して、薄く切る。
戻し汁も使用。
2. 鍋に油をひき、おろした生姜、ニンニクを炒め、
香りが出てきたら、豚肉・野菜・きのこを加えて炒める。
3. 水を加えて具材が煮えたら、白菜キムチ・調味料で味付けし、仕上げにごま油を加える。
「油淋」は、油をかけるという意味です。食欲を増す香味ソースをかけます。



※クッパは韓国料理で「汁ご飯」のことです。
スープにご飯を入れて食べましょう。
薬味と辛味がきいた食欲が増すメニューです。