

給食レシピ グレード2★★☆



韓国料理！豚カルビクッパ

【材料  (作りやすい分量・4人分)】

・豚肉	120g	…一口大	・サラダ油	小さじ 1/2
☆しょうゆ	小さじ 1		★トウバンジャン	少々
☆酒	小さじ 1		★コチュジャン	小さじ 2
			・鶏ガラスープ	3カップ
★にんにく	少々	…みじん	・酒	小さじ 1
★しょうが	少々	…みじん	・砂糖	大さじ 1/2
・キムチ	50g		・しょうゆ	大さじ 1・1/2
・大根	5cm くらい	…いちょう	・みりん	小さじ 2/3
・にんじん	1/4 本	…いちょう	・ごま油	小さじ 1
・ねぎ	1/3 本	…斜め切り	・水溶き澱粉	澱粉・水 小さじ 1 ずつ
・にら	1/3 束	…3cm		
・卵	2個	…溶く	・ご飯	4人分

【作り方 】

- ① 豚肉は☆の調味料をまぶし、軽く混ぜて下味をつける。野菜は切っておく。
- ② サラダ油で★の材料を炒め、香りが出てきたら、豚肉とキムチを加え炒める。
- ③ 野菜・鶏ガラスープを加え、野菜に火が通るまで煮込む。灰汁が出てきたら取り除く。
- ④ 調味料を全て加え、よく混ぜながら水溶き澱粉を加え、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤ 沸々としてきたら、溶き卵を少しずつ加え、卵が固まるまで待つ。
- ⑥ 卵がフワッと固まったら、全体を軽くかき混ぜて完成。

①材料の目安

③灰汁は取り除く

⑤少しずつ加えるとフワッと

ご飯を入れて食べよう！



☆完成☆

【ひとことメモ 】

クッパは、韓国料理です。「クッ」がスープ、「パ」がご飯のことを指します。クッパは、ご飯を汁の中に入れてながら食べるので、日本で馴染みのある雑炊とは少し異なります。

このレシピは、ご飯を加えて味付けが丁度良くなるよう、少し辛めの味付けです。辛みが苦手な場合は、トウバンジャンとコチュジャンを最後に加え、量を調節してください。