



# 学校給食レシピ(給食センター校)

## トック

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
鶏もも肉 (小間切れ)	20	80	①干し椎茸は水で戻して、せん切りにする。 ②にんじんは短冊切り、豆腐は2cm角、白菜・チンゲン菜は1cm幅に切る。 ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒めて酒をふる。 ④にんじん・椎茸を加えて炒め、分量の水・中華スープ・鶏がらスープを加えて煮る。 ⑤豆腐・はくさい・トックを加える。 ⑥材料に火が通ったら、醤油・塩・こしょうで味を調える。 ⑦チンゲン菜を加えて火が通ったら、ごま油を加える。
酒	1	小さじ1	
にんじん	5	20	
干し椎茸	0.5	2	
豆腐	35	140	
はくさい	20	80	
トック	25	100	
チンゲン菜	10	40	
油	0.5	小さじ1/2	
中華スープ	0.5	2	
鶏がらスープ	1	4	
水	150	600	
淡口醤油	6	小さじ4	
食塩	0.25	少々	
こしょう	0.02	小さじ1/2	
ごま油	0.5		

トックは、米から作った朝鮮半島のお餅です。  
 1月の世界の料理週間には、トックを使った韓国料理のほかに、中国・インド・アメリカ・イタリアの料理を給食用にアレンジして提供しました。

1人分の栄養価      エネルギー      130kcal  
    たんぱく質      8.5g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

### 献立組み合わせ例

- 牛乳
- 麦ごはん
- トック
- プルコギ



《写真提供: 中央・谷山学校給食センター》

