

# トックスープ

騎西学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「トックスープ」のレシピをご紹介します。



## 【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
トック	20 g	80 g
鶏こま肉	10 g	40 g
にんじん (千切り)	10 g	40 g
長ねぎ(小口切り)	5 g	20 g
なると(半月切り)	4 g	16 g
干しいたけ (スライス)	0.3 g	1.2 g
乾燥カットわかめ	0.3 g	1.2 g
水	140 g	560 g
中華だし	1 g	4 g
しょうゆ	2 g	8 g
食塩	0.6 g	2.4 g

## 【栄養価】

エネルギー	塩分量
79kcal	1.6g

(1人当たり)

## 【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② ①に鶏こま肉、にんじん、なると、水で戻した干しいたけと戻し汁を入れて火が通ったら、カットわかめ、トック、長ねぎ、Aを加える。
- ③ トックがくっつかないように、よく混ぜやわらかくなったら完成。

### ● POINT ●

塩は、味をみて加える量を調整してください。  
スープに溶き卵を加えても、おいしく召し上がれます。