

給食紹介

☆☆大人気メニュー☆☆

安中市立第二中学校

カルビスープ (クッパ)

ごはんをいれれば
カルビクッパ・・・に
お楽しみください



☆給食大人気メニュー 紹介☆
『カルビスープ (クッパ) 』

☆是非ご家庭でも作ってくださいね☆

《分量》 5人分

・牛もも	150 g
・酒	小さじ 1
・ごま油	小さじ 1
・白菜キムチ	60 g
・大根	50 g
・にんじん	50 g
・ねぎ	50 g
・にら	50 g
・根生姜	小さじ1
・にんにく	1かけ
・卵	2 個
・厚けすり	5 g
・昆布	1.5 g
・チキンブイヨン	小さじ1
・トウバンジャン	5 g
・コチュジャン (赤みそ)	20 g
・酒	5 g
・砂糖	10 g
・しょうゆ	30 g
・みりん	5 g
・ごま油	5 g
・水	750 cc

《作り方》

- ① 牛肉は、厚めのせん切りにし、酒をふり、ごま油とあえて下味をつけておく。厚けすり・昆布でそれぞれだし汁をとる。
- ② ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、にらは3cmくらいに切る。生姜・にんにくはおろしておく。干しいたけはよく洗い戻しておく。
- ③ 卵は殻を割り冷蔵庫へ入れておく。
- ④ 鍋を火にかけて、油で牛肉・にんにく・生姜を炒め、トウバンジャン・コチュジャン白菜キムチを炒める。
- ⑤ 水を加え、にんじん・大根を入れ煮て調味料・にら・ねぎを加え調味する。溶き卵を流し入れ、ごま油をまわし入れ仕上げる。

*結構辛いので、辛いのが苦手な方は、
コチュジャン(テンメンジャン)を赤味噌で作って
みてください。

～お好みの辛さでお楽しみください～