

クッパ

【献立例】クッパ、ツナにらぎょうざ、こんにゃくサラダ



<作り方>

- にんにく、しょうがはみじん切り、たけのこは短冊、にんじんはいちょう、キムチ、豚肉は食べやすい大きさ、長ねぎは小口切り、干ししいたけは戻してスライス、ほうれん草は3cm幅に切る。
- 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったら豚肉～にんじんを炒める。キムチ～干ししいたけ、水を加えて煮る。
- さとう～しょうゆで調味する。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ほうれん草、ごま油を加えてスープを仕上げる。
＊ごはんにかけるので、気持ち濃いめに仕上げるとよいです。
- ごはんをよそい、食べる直前にスープをかける。
＊ごはんはややかための方がよいかもしれません。お好みで。

材料(約4人分)

ごはん	4人分
炒め油	適量
にんにく、しょうが	少々
豚こま肉	60g
たけのこ水煮	30g
にんじん	中くらい 1/2本 (50g)
キムチ	40g
長ねぎ	1/3本 (30g)
干ししいたけ	大きめ1個か小さめ2個 (3g)
水	700ml
さとう	小さじ1/2 (1.5g)
オイスターソース	小さじ1/2 (3g)
酒	小さじ1 (5g)
鶏ガラスープのもと	大さじ1 (10g)
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2 (12g)
たまご	2個
片栗粉	小さじ2 (6g)
ほうれん草	1～2茎 (30g)
ごま油	小さじ1 (4g)