



カルビクッパスープ

八幡平市立西根中学校

奥山 暁辰

アピールポイント

牛肉と野菜の出汁が出たおいしいスープになりました。ごはんを汁に入れると韓国料理のクッパになります。八幡平市は、ご飯を持参しているので、冷めたごはんを温かいスープに入れて食べることができました。

～レシピ～

材 料 (1人分)

八幡平牛もも肉	こま切れ	20g	玉ねぎ	15g
清酒		1.2g	長ねぎ	6g
濃口しょうゆ		0.4g	鶏がらスープの素	1.5g
おろしにんにく		0.6g	濃口しょうゆ	2g
ごま油		0.6g	本みりん	1.7g
生しいたけ		5.0g	三温糖	0.2g
にんじん		6.0g	食塩	0.08g
だいこん		16g	液卵	12g

作り方

1. 牛肉に清酒、しょうゆ、にんにくで下味をつけ、ごま油でよく炒める。
2. しいたけは 2 mmスライス、にんじんとだいこんは短冊切り、玉ねぎは 3 mmスライス、ねぎはななめ 3 mmに切っておく。
3. 加水して野菜を煮る。
4. 調味料を加えて味を調べたら、液卵を流し込む。