

【韓国のお正月の風景】レシピ

トック（韓国のお雑煮）



レシピ提供：パク・ヒョンジャ先生

🍴 コツ、ポイント

飾りのチダン（卵の黄身と白身の薄焼き）は焼く前に油を必ずふき取ります！

牛肉は強火で炒めて旨みを生かしましょう!!

材料(2~3人前)

◎材料（2~3人前）

トック(お餅)	400g	長ネギ	1/3本
牛モモ肉	150g	卵	2個

A 肉の下味付け

塩	3g
すりおろしニンニク	小さじ1
胡椒	少々

B スープの味付け

水	1000ml
醤油(薄口)	大さじ1
塩	小さじ1
ニンニク	小さじ1

作り方

調理時間:約25分

1. トックを20分水にひたす
2. 肉は一口サイズに切り、Aの味付けをする
3. 長ネギは輪切りにする
4. 卵を黄身と白身に分けて、薄焼きにして千切りにする
5. フライパンにごま油を大さじ1入れて、味付けした肉を強火で炒める
6. 鍋に1000mlの水を入れて、沸騰したら5の肉を入れる
*沸騰したらアクを取る
7. 1のトックを入れて3分間、中火で煮込み、Bの味付けをする
8. 器に7のトックを盛り、3と4のネギと玉子をトッピングする