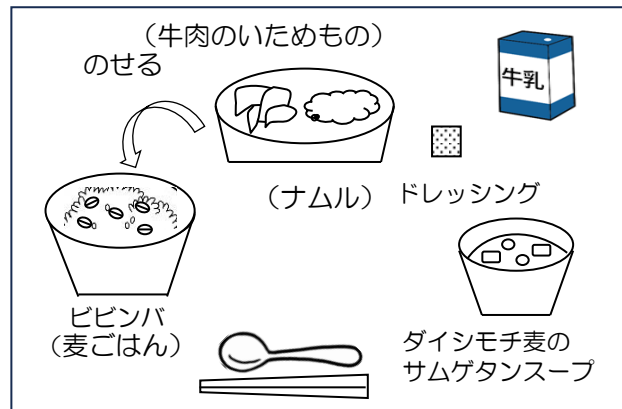


# 7月の給食献立より



- ・ ビビンバ
- ・ 牛乳
- ・ ダイシモチ麦のサムゲタンスープ



## ダイシモチ麦のサムゲタンスープ(4人分)

材 料	分 量
鶏肉もも又は胸肉(1×1cm)	50g
ダイシモチ麦※ (さっと洗って水気を切っておく)	30g
たまねぎ(スライス)	小1個
にんじん(いちょう切り)	1/3本
長ねぎ(小口切り)	1本
干しいたけ(戻してスライス)	1枚
しょうが(汁)	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
サラダ油	小さじ1
食塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/3
チキンコンソメ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	800mL



韓国の伝統料理であるサムゲタンを作りやすく、食べやすくアレンジしています。

### (作り方)

- ① 鍋に油を熱し、にんにく、鶏肉、玉ねぎを炒める。
- ② ①がよく炒まったら、にんじんを加えて全体に油が回ったら、水(干しいたけの戻し汁も可)を加える。
- ③ ②が沸いたら、もち麦としいたけを入れて煮る。(15～20分位でもち麦が煮える。)
- ④ 調味料を加え、ねぎ、ごま油、しょうが汁を加えて仕上げる。

※ ダイシモチ麦(讃岐もち麦ダイシモチ)は弘法大師の生誕地である善通寺市で生まれました。2018年に「食後血糖値の上昇をおだやかにする」「おなかの調子を整える」の2項目で、「機能性表示食品」の承認を受けています。(参考:LOVE さぬきさん)



「参鶏湯(サムゲタン)」とは、丸ごとの若鶏にもち米の他、高麗人参やナツメなどの漢方を詰め込んで煮込む薬膳料理です。名前は、高麗人参の「参」と若鶏の「鶏」、スープを意味する「湯」から名付けられました。

韓国では、「伏日(ポンナル)」と呼ばれる日にサムゲタンを食べる習慣があります。伏日は日本でいう土用の丑の日のことで、夏バテを防ぐ意味があるそうです。