



太平燕(タイピーエン)

～中国の料理を日本の食材に置き換えてアレンジした熊本県の郷土料理～



＜給食で提供されたメニュー＞

- 高菜めし
- ニギスの南蛮漬け
- 太平燕
- 牛乳

(1人分) エネルギー 111kcal 食塩相当量 1.7g

材料(4人分)

シーフードミックス(えび、いか)	80g	
酒	大さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1/2	
にんにく・生姜(みじん切り)	少量	
豚肉(一口大)	40g	
お好みの野菜(食べやすい大きさ)	200g程度	
※キャベツ、にんじん、もやし、にらなど		
きくらげ(戻しておく)	2個	
スープ(鶏ガラ)	3カップ(600ml)	
うずら卵(水煮)	6個	
春雨(乾燥、適当な長さ)	25g	
A {	塩	小さじ 2/3
	しょうゆ	小さじ 1強
	こしょう	少々
	オイスターソース	小さじ 1/3

作り方

- 【1】シーフードミックスに酒をふっておく。
- 【2】ごま油でにんにく、生姜を炒め、香りが出てきたら、豚肉、にんじんなどの葉物以外の野菜、きくらげを炒める。
- 【3】【2】に鶏ガラスープを加えて煮る。
- 【4】【3】に【1】とうずら卵(水煮)、春雨、にらなどの葉物の野菜を入れ、最後にAの調味料を入れ、味を調べて完成。