



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「タイピーエン」

熊本県の郷土料理で、漢字で「太平燕」と書きます。中国の家庭でお祝いなどの特別な日に食べるスープがルーツという説があります。

給食では、豚肉とたっぷりの野菜、春雨、うずらの卵を使っています。春雨のつるつとした食感やいろいろな食材からうま味のでたスープと一緒に味わってください。

ぜひ、ご家庭でも試してみてください。



〈材料 4人分〉

豚肉	60g
にんじん	20g(中1/8本)
キャベツ	100g(1枚)
しょうが	1.6g(1かけ)
生しいたけ	15g(中1枚)
うずら卵(水煮)	80g
はるさめ	28g
チキンスープ*	40g
サラダ油	2g(小さじ1/2)
ごま油	2g(小さじ1/2)
料理酒	4g(小さじ1弱)
塩	2g
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	9.2g(大さじ1/2)

*給食では、干しいたけを使用しています。

〈作り方〉

- ① にんじん・しいたけをせん切りにする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ キャベツは1cm幅に切る。
- ④ はるさめは、ゆでた後、水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋を熱し、油をなじませ、肉と②を炒める。
- ⑥ 肉の色が変われば、にんじん・しいたけを加えて炒め、水(360cc)・チキンスープ・料理酒を加えて煮る。
(干しいたけを使用する場合は、もどし汁と合わせて 360 ccにする。)
- ⑦ にんじんがやわらかくなれば、③を加えて煮、火が通れば塩・こしょう・しょうゆで調味しうずら卵を加える。
- ⑧ ⑦に④を加えて煮、最後にごま油を入れて仕上げる。

～できあがり～

*給食では、調味されていないチキンスープを使用しています。市販の鶏ガラスープを使う場合は、塩・うすくちしょうゆの量を調整して味を調整してください。

来月は…「ふっくらだしたまご」と
「豚肉のチャプチェ」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

