

太平燕(タイピーエン)

【献立例】 高菜チャーハン、太平燕、大学いも



<作り方>

1. にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、白菜、チンゲン菜は短冊切り、玉ねぎは厚めのスライス、なるとは斜め半月切りにする。
2. 春雨はかために下ゆでしておく。
3. 油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りが立ったら豚肉を加え、酒をふる。にんじん〜いかを加えてさらに炒め、水、うずらを加えて煮る。
4. 2、チンゲン菜、調味料を加えて味を調え、ごま油を加えて仕上げる。

材料(約4人分)

| | |
|-----------|-------------------|
| 炒め油 | 適量 |
| にんにく、しょうが | 少々 |
| 豚こま肉 | 50g |
| 酒 | 小さじ2 (10g) |
| にんじん | 中くらい 1/2 本 (50g) |
| 玉ねぎ | 中くらい 1/2 個 (100g) |
| 白菜 | 3〜4枚 (150g) |
| なると | 30g |
| えび、いか | 各 40g |
| うずらたまご水煮 | 12 個 (100g) |
| 水 | 600ml |
| 鶏ガラスープのもと | 大さじ1 (10g) |
| こしょう | 少々 |
| みりん | 小さじ1 (6g) |
| うすくちしょうゆ | 小さじ2弱 (10g) |
| 春雨 | 20g |
| チンゲン菜 | 2枚 (50g) |
| ごま油 | 小さじ1 (4g) |



- 具材はたけのこ、きくらげ、しいたけ、もやし、キャベツ、シーフードミックスなど、お好みのものを使ってアレンジしてください。
- 本来は揚げたまごが入りますが、給食では難しいのでうずらたまごで代用しました。また、本来はラーメンのようなメインの麺料理になりますが、給食では春雨の分量を少なくし、スープにアレンジしています。