

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＞

- 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。
- 春雨はかために下ゆでしておく。
- 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。
- 2、チンゲン菜、調味料を加えて味を調整、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)

メモ

- ・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。