

# 給食レシピ紹介



## 【タイピーエン】

### ★材料（5人分）

ぶた肉	40g	・・・	しっかり火を通しましょう。
料理酒	7.5g		
ごま油	2.5g	おろしにんにく	1g おろししょうが 1g
うずらの卵	100g	・・・	給食では、うずら卵の水煮を使います。
いか	75g	・・・	えびなどの魚介類でもいいです。
たけのこ（水煮）	50g	・・・	たんざく切り。
キャベツ	20g	・・・	たんざく切り。
にんじん	80g	・・・	うすい、たんざく切り。
干しいたけ	4g	・・・	水で戻して、せん切り。
きくらげ（乾）	2.5g	・・・	水で戻して、せん切り。
ねぎ	30g	・・・	小口切り。仕上げに入れる。
春雨（乾燥）	25g	・・・	表示を参考に、下準備をする。
水	750g		
チキンガラスープ	25g	うすくちしょうゆ	25g

### ★作り方

- ①鍋を熱し、ごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら、ぶた肉を炒め、料理酒を入れる。にんじん、ほしいたけ、きくらげをサッと炒めて、水を入れて煮こむ。アクを取り、チキンガラスープを入れる。
  - ②全体に火が通ったら、うずらの卵、いかを入れしっかり火を通す。キャベツを入れて、しょうゆを入れる。
  - ③味が決まったら、春雨を入れて煮こみます。スープの量が少ないと感じたら、水を入れて味を加えるといいです。仕上げにねぎを入れて出来上がり！
- ★春雨は、商品によって水戻し、湯戻しなどの違いがあります。確認をしてから使うといいですね。
- ★卵は、鶏卵をゆで卵にして、切ってから盛りつけてもいいです。
- ★仕上げに、こしょう、ごま油を入れても、風味が良く仕上がります。

給食で人気のタイピーエン！熊本県を代表する料理だよ。  
たくさんの食材のうまみが、春雨にしみ込んで、うまいモン♪  
お店によって、味つけがちがうよ。とんこつ味のタイピーエンもあるよ。

