

# 太平燕 (タイピーエン)

熊本市東区役所保健子ども課



太平燕:野菜がたっぷり入って、見た目はチャンポンのよう。でも麺にはヘルシーな春雨が使用された熊本の中華料理店では、定番の麺料理です。たっぷりの野菜、エビやイカなどの海鮮や豚肉などの具材とコシのある春雨がスープと合わせ、あっさりしているのにコクのある味わいになっています。スープも塩、醤油、豚骨などお店によって特徴があります。学校給食のメニューになるほど愛されている太平燕は熊本市民のソウルフードです。(熊本市観光ガイドより引用)

材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)
緑豆春雨	120g	しょうが	8g
豚肉	120g	油	8g
かまぼこ	60g	水	800g
キャベツ	200g	鶏がらスープの素	10g
にんじん	80g	塩	0.8g
ねぎ	40g	うすくちしょうゆ	12g
干しいたけ	8g	酒	40g
卵	100g(2個)	こしょう	少々

## (1) 肉・野菜などを切る。卵と春雨をゆでる。



豚肉: 食べやすい大きさに切る  
 かまぼこ: せん切り  
 キャベツ: 3cm長さの短冊切り  
 にんじん: せん切り  
 ねぎ: 斜め切り  
 干しいたけ: 水で戻し、軸を除いてせん切り  
 卵: ゆで卵をつくり、半分に切る  
 しょうが: すりおろす  
 緑豆春雨: 熱湯でゆで、冷水にとり、ざるにあげる

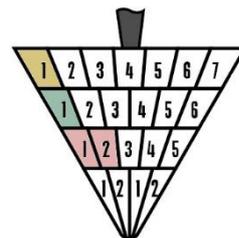


## (2) 材料を炒めて、煮る。



- ① 水、鶏がらスープの素、塩、うすくちしょうゆ、酒を合わせ、スープを作る。
- ② 厚手の鍋(フライパンでも OK)に油を熱し、おろししょうが、豚肉を炒める。
- ③ キャベツ、にんじん、かまぼこ、干しいたけを加え、炒める。
- ④ ①を加え、沸騰したらねぎと春雨を加え煮込む。
- ⑤ こしょうで味を整え、器に盛り、卵を飾る。

食事バランスガイド



1人分で主食1つ副菜1つ、主菜2つあります。