

給食メニューを

作ってみよう！



タイピーエン

材料（1人分）

いか（短冊）	6g
料理酒	0.5g
糸かまぼこ	8g
干し椎茸	0.5g
たまねぎ	20g
春雨	5g
チンゲン菜	30g
キャベツ	30g
にんにく	0.2g
中華ブイヨン	0.8g
水	56.8g
こしょう	0.02g
うす口醤油	0.9g

作り方

- ① たまねぎはスライス、チンゲン菜・キャベツはせん切り、にんにくはみじん切り、干し椎茸は戻してせん切り、春雨は戻す、糸かまぼこはほぐす。
- ② 水・中華ブイヨン・椎茸・椎茸の戻し汁を加えて加熱する。
- ③ たまねぎを加える。
- ④ いか・かまぼこを加える
- ⑤ 春雨を加えて味付けをする。



※太平燕（タイピーエン）

肉・魚介類・野菜などを春雨とあわせたスープで、熊本県中部地方の郷土料理です。