ケンミン食品
株式会社

熊本のご当地グルメ！野菜たっぷりで簡単♪太平燕（タイピーエン）



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：604kcal　塩分：2.8g

熊本のご当地グルメ「太平燕（タイピーエン）」のお手軽レシピです。
豚肉やシーフードと炒めて煮込んだ「だし」が効いた、野菜もたっぷり摂れる温かいはるさめスープです。
具材を炒めた鍋にスープを加え、はるさめをそのまま鍋に入れるだけの簡単調理でお鍋一つで作れます！
普段のランチや忙しい日の夕食にもオススメです！

【管理栄養士のレシピ】
はるさめを使ったスープといえば、かきたまスープや わかめスープが有名ですが、1品でもっと満腹になれるスープを食べたいと思い、熊本県名物の太平燕（タイピーエン）を作ってみました。
具だくさんで、お腹が満たされる一品です。

使用商品　えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット



えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

※「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品

材料　2～3人前

えんどうでん粉100%はるさめ：約50ｇ
豚ばら肉：約50ｇ
シーフードミックス：約50ｇ
白菜：1枚（約50ｇ）
にんじん：1/8本（約25ｇ）
しいたけ：1個（15ｇ）
鶏がらスープ：500cc
塩：小さじ1/4（約1.3ｇ）
油：大さじ1（約12ｇ）
水溶き片栗粉：各大さじ１
ごま油：小さじ1（約4ｇ）

■トッピング
ゆで卵：1個

作り方

(1)
豚ばら肉と白菜は一口大、にんじんは短冊切りにする。
しいたけは軸を落として薄くスライスする。

(2)
温めた鍋に油（大さじ１）を熱し、豚ばら肉の色が変わるまで炒める。
シーフードミックス・白菜・にんじん・しいたけを加え、さらに炒める。

(3)
鶏がらスープ（500cc）・塩を加えて沸騰させる。

※鶏がらスープは事前に準備していなくても大丈夫。
お水500ccを加え、お手元の中華顆粒スープをパッケージの裏面通りに希釈して、作ってください。
(4)
スープが沸騰したら、はるさめを加え3分ゆでる。

(5)
3分後、火を弱める。【弱火】
スープを混ぜながら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れる。
混ぜながら、とろみがつくまでよくかき混ぜる。

★失敗しないコツ★
沸騰しているスープに一気に水溶き片栗粉を入れると、急に固まってダマになる可能性があります。
火を少し弱め、水溶き片栗粉をもう一度しっかりと混ぜてから、少しずつ回し入れるのがオススメです。

(6)
器に盛り、ゆで卵を乗せたら、ごま油をまわしかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.