

野菜たっぷり簡単♪ 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

はるさめの別ゆで不要、お鍋ひとつで簡単に作れます♪
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。

【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。
具たくさんで、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：50g
豚ばら肉：50g
シーフードミックス：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（1.3g）
米油：大さじ1（12g）
水溶性片栗粉：各大さじ1
ごま油：小さじ1（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)
温めた鍋に米油（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。
- (4)
スープが沸騰したら、はるさめを加え3分ゆでる。
水溶性片栗粉を加えたらすぐに火を止め、混ぜながら、とろみがつくまでよくかき混ぜる。
- (5)
器に盛り、ゆで卵を乗せたら、ごま油をまわしかける。