野菜たっぷりで簡単 太平燕(タイピーエン)





| 調理法:お鍋 (人) 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: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) 水溶き片栗粉: 各大さじ1 ごま油:小さじ1(4g)

トッピング ゆで卵:1個

(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。

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

スープが沸騰したら、はるさめを加え3分ゆでる。 水溶き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。