

野菜たっぷり 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。