



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日(食育の日)に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



3月の献立

タイピーエン

材料 (4人分)

豚肉…50 g	キャベツ…100 g
かまぼこ…25 g	ネギ…25 g
冷凍イカ・エビ…各50 g	ショウガ…少々
うずらの卵(水煮)…12個	薄口醤油…大さじ1
春雨…50 g	鶏ガラスープ(顆粒)
乾燥キクラゲ…1 g	…小さじ1
ニンジン…1 / 3本	酒…小さじ2
タマネギ…1 / 2個	



作り方

- ① 春雨・乾燥キクラゲは水に戻しておく。
- ② イカ・エビは解凍し、酒をふりかけておく。
- ③ ショウガはすりおろし、ニンジン・キャベツ・かまぼこは短冊切り、タマネギ・キクラゲは千切り、ネギは小口切りにする。
- ④ 油(大さじ1)を入れた鍋で②とショウガ・豚肉を炒め、タマネギ・ニンジンを加え、塩こしょう(少々)をして、キクラゲ・水(3カップ)を加える。あくを取りながら煮る。
- ⑤ うずらの卵・かまぼこを加えAで味をつける。
- ⑥ キャベツ・春雨・ネギを入れ、ごま油(小さじ1)を回し入れ、香り付けをして完成。

栄養士のひとくちコメント

熊本の学校給食では定番メニューのタイピーエン。中国の福建省から伝えられ、熊本では昔から食べられてきました。給食では、アレルギーを考慮して、エビ・イカを入れずに作ることもあります。その分、かまぼこたっぷりに仕上げます。うずらの卵は欠かせない食材です。ぜひ、作ってみてください。

