



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立

タイピーエン風

令和8年6月3日の献立



Qちゃん



セッピー

タイピーエンとは?

「太平燕」と書き、熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのこと。上にはゆで卵を揚げたものがのっているのが特徴。中国でお祝いの日に使われるスープがルーツとされていて、卵を縁起物のツバメの巣に見立てています。

給食ではスープではなく汁を少なくしておかず風にアレンジしています



Pちゃん

〔材料(2人分)〕

豚もも	30g
うずらの卵	40g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
キャベツ	70g
春雨	6g
にんにく	1片
しょうが	0.5g
こいくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう(白)	少々
ごま油	適量
鶏ガラスープ	適量

〔作り方〕

にんじん…短冊切り キャベツ…短冊切り
たまねぎ…薄切り 春雨…水で戻す
にんにく・しょうが…みじん切り

- ①ごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れて炒め、香りが出たら豚ももを入れ炒める
- ②野菜を入れ炒め、火が通ったら鶏ガラスープ、うずらの卵を入れ煮る
- ③春雨を入れ調味し、味を整え仕上げる

