

太平燕(タイピーエン)

材 料 (4人分)

・春雨	30g
・豚肉(薄切り)	60g
・むきエビ	80g
・イカ	60g
・卵	2個
・キャベツ	1/4個
・人参	1/2本
・もやし	1/2袋
・しいたけ	4枚
・青ネギ	適量
・生姜	適量
・サラダ油	大さじ1
・鶏ガラスープの素	大さじ1
A { 淡口醤油	小さじ1強
・塩・こしょう	適量
・水	400cc
・ごま油	少々

※野菜はお好みの野菜でOKです。

1人分栄養価

エネルギー	148 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	6.4 g
食塩	1.1 g

作 り 方

①【下準備】春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切ります。豚肉、エビ、イカは食べやすい大きさに切ります。野菜類も切り揃えます。(キャベツ：ざく切り、人参：細切り、しいたけ：薄切り、もやし：そのまま、青ネギ：小口切り、生姜：みじん切り)

②【ゆで卵を作る】卵は固めに茹でて半分切ります。(油で揚げる場合もあります)

③【具材を炒める】鍋にサラダ油を熱し、生姜、豚肉、エビ、イカを順に炒めます。次に、キャベツ、人参、しいたけ、もやしを加えて軽く炒め、塩・こしょうで下味をつけます。

④【スープを作る】Aの調味量の水を加え、鶏ガラスープの素を溶かし入れます。一煮立ちしたら、春雨を加え、数分煮込みます。

⑤【仕上げ】最後に青ネギを加え、ごま油を少し垂らして香りをつけます。味をみながら、塩・こしょうで整えます。

⑥【盛り付け】器に盛り付けてゆで卵を飾ったら完成です。

