

タイピーエン		【調子を整える】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
豚肉	100g	細切り	<p>下準備 豚肉に酒とおろししょうがをもみこんで下味を付ける。</p> <p>①鍋にごま油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。 ②水、中華スープの素、はるさめ以外のその他の具材を入れて煮込む。 ③戻したはるさめを入れて軽く煮込む。 ④しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。</p> <p>★はるさめは、太めのものを使用すると、食べ応えがアップします。 ★冷蔵庫の野菜(もやし、キャベツ、コーン、小松菜など)を利用して作ってください。</p>
酒、おろししょうが	適宜	肉の下味	
にんじん	1/3本	短冊切り	
白菜	葉2枚	短冊切り	
チンゲンサイ	1株	短冊切り	
たけのこ水煮	1/2こ	短冊切り	
乾燥きくらげ	2枚	水でもどして細切り	
かまぼこ	1/2本	短冊切り	
うずら卵水煮	80g		
はるさめ	100g	湯につけて戻す	
ごま油	小さじ1/2		
水	3カップ		
中華スープの素	小さじ1	◆	
しょうゆ	大さじ1	◆	
塩 こしょう	少々	◆	



タイピーエンは、熊本県のご当地料理です。12/15の食育の日で、熊本県給食の一品として紹介しました。

中国から熊本に伝わり、はるさめを入れるなど独自に進化した料理です。熊本県の中華料理店では定番メニューだそうです。

タイピーエン