

北熊本駐屯地(ご当地グルメ)

「太平燕」

～ 給食でもおなじみ「太平燕」～
アレンジレシピ

PRポイント

太平燕は熊本の学校給食でもおなじみの献立です。もともと中国の福建省の料理が華僑によって熊本に伝えられたといわれています。駐屯地給食でも月に1回は登場します。

栄養ポイント

野菜・肉・魚介とたくさんの食材が入った具沢山でバランスの良い1品です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【太平燕】

豚肉(スライス)	10g
サラダ油	適量
にんじん	10g
きくらげ(乾燥)	1g
えび	15g
うずらの卵(水煮)	15g(2個)
春雨	10g
白菜	30g
白葱	5g
白湯スープ	10g
鶏ガラスープ	150cc
塩・胡椒	適宜

太平燕レシピ



作り方

- 1 春雨・きくらげ・えびは茹でておきます。
- 2 豚肉を炒め、にんじんを加え、塩・胡椒をし水をいれ、殻スープを加えアクをとりながら煮ます。
- 3 さらに、きくらげ・白菜・えびを加え煮て、白湯スープをいれて味を調えます。
- 4 器に茹でた春雨・うずらの卵を盛り、3をよそいます。最後に葱をちらして完成です。