



給食おすすめレシピ

令和7年10月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



郷土料理の紹介

タイピーエン(熊本県)

四街道市のホームページで栄養の話や給食よりも掲載しています。

令和7年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください!



写真提供:四街道西中学校

【1人分栄養価】

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	7.1 g
カルシウム	55 mg
鉄	1.3 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	1.3 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉小間切れ 60g ・ 生姜 ひとかけ ・ 人参 1/2本 ・ 玉葱 1/4個 ・ もやし 1/4袋 ・ 白菜 1枚 ・ 小松菜 1/4袋 ・ 長葱 1/2本 ・ 乾燥きくらげ 5個 ・ ムキエビ 40g ・ なると 20g ・ うずら卵水煮 8個 ・ 春雨 30g ・ 水 400cc ・ ごま油 小さじ1 ・ 塩 小さじ1/3 ・ こしょう 少々 ☆ 鶏ガラスープの素 小さじ1 ☆ 酒 小さじ1 ☆ 醤油 小さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> すりおろす 短冊切り スライス ざく切り 2cm 小口切り 水戻し(千切り) スライス 茹でる 	<ol style="list-style-type: none"> 1 鍋にごま油を入れて、生姜、豚肉を炒め、人参、玉葱、もやし、きくらげも加えて炒め、塩こしょうをする。 2 水を加え、あくをとりながら煮る。 3 エビ、なると、うずらの卵を加え、☆の調味料で味付けする。 4 白菜、小松菜、長葱、春雨を加え、ひと煮立ちさせる。 <p>*「タイピーエン」は、約100年前に熊本県にやってきた中国人が、祖国の家庭料理をもとに考え出した具だくさんのスープ料理です。</p> <p>*タイピーエンの「エン(燕)」を「宴」とかけ、「太平(世の中が平和なこと)をいわう宴」という意味がこめられた縁起のよい料理です。</p>