



大和こども園

タイピーエン(1人分)



おかず

* 材料名

春雨(固めにゆでる)	6g
豚肉	10g
むきえび(下茹でする)	10g
白菜	25g
にんじん	10g
もやし	6g
生しいたけ	6g
ねぎ	5g
きくらげ(水で戻し、千切り)	0.3g
油、水	適量
鶏ガラスープ	1g
しょうゆ	1g
塩・こしょう	少々
ごま油	2g

* 作り方

1. 春雨、えびはゆで、具材はすべて食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋に油をひき、豚肉を入れ炒める。
3. 2ににんじんも加えて炒め、水を入れて煮る。
4. 3に白菜、もやし、生しいたけ、きくらげを入れ、やわらかくなるまで煮る。
5. 春雨、むきえび、ねぎを入れ、Aで味を調える。

【先生方のコメント】

熊本県出身の保護者の方から教えていただいた熊本県の郷土料理です。

春雨のつるっとした食感が、子どもには食べやすいようです。具沢山なので、食べ応えがあります。



A