

レシピ紹介～タッピーピラフ



北海道の食材が
いっぱい！
玉ねぎが中心と
なっておいしさを
引き立てます！

分量

4人分

A	米	2合
	バター	10g (大さじ1)
	塩	2.5g (小さじ1/2)
	白ワイン	5g (小さじ1)
	ベーコン	25g (1枚)
	にんじん	50g (1/3本)
	玉ねぎ	200g (中1個)
	にんにく	3g (1/2片)
	ホールコーン	40g (大さじ4)
B	サラダ油	2.5g (小さじ1/2)
	塩	1.5g (小さじ1/4)
	黒こしょう	少々
C	小松菜	40g (1～3茎)
	塩	少々
	しょうゆ	1.5g (小さじ1/4)

作り方

- ① 米をといでおく。
- ② 炊飯器に米とAの調味料（バターは溶かしておく）を加えた水分が2合の目盛りよりやや少なめに調整して炊飯する。
- ③ ベーコンと玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは7mmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、ベーコン・にんじん・玉ねぎ・コーンの順に入れて炒め、Bの調味料で味付けをする。
- ⑤ 小松菜はゆでて冷水にとり、水気をしぼって細かく刻み、Cで味付けをしておく。
- ⑥ ②の炊きあがったごはんに、④⑤を混ぜ合わせて出来上がり。

* 給食では胚芽米、大麦を使用しています。

レシピ紹介～タッピースープ



たまねぎのあまみがとけ出た
おいしいスープです！

分量

4人分

鶏胸肉	40g
じゃがいも	80g (小1個)
玉ねぎ	240g (大1個)
にんじん	10g (2cm)
サラダ油	2g (小さじ1/2)
パセリ	少々
しょうゆ	14g (大さじ1弱)
塩	少々
黒こしょう	少々
白ワイン	4g (小さじ1)
鶏がらスープ	700mL

作り方

- ① 鶏肉はスライスし、ひと口大に切る。じゃがいも・にんじん・玉ねぎはせん切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 油を熱し鶏肉を炒め、玉ねぎを加えてさらによく炒める。
- ③ 玉ねぎがペタペタになったら、にんじんを加えて炒め、スープを入れて煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、じゃが芋を入れ、調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ じゃがいもが煮えたら、白ワイン・パセリを入れ、ひと煮たちしたら出来上がり。

レシピ紹介～タッピーうどん

揚げ玉と汁の両方に玉ねぎが入っています。



分量 4人分

ゆでうどん 4玉

鶏肉 40g

酒 少々

つと（なると）20g

ほうれん草 50g（3茎）

干しいたけ 4g（小2枚程度）

長ねぎ 40g（1/2本弱）

玉ねぎ 40g（小1/4個）

たまごたけ 60g

A { しょうゆ 大さじ4強
酒 小さじ1
みりん 小さじ2
酢 小さじ1/4

だし汁 1200mL

唐辛子 少々

給食は、削り節と昆布を使用しています。

（揚げ玉）

玉ねぎ 80g（小1/2個）

にんじん 8g（約2cm）

切り干し大根 4g

あさり（水煮）15g

小麦粉 大さじ2強

卵 約1/4個

塩 少々

水 大さじ2（適宜調整）

揚げ油 適量

作り方

- ① 揚げ玉の玉ねぎは、1/2に切りうすくせん切り、にんじんはさがき、切り干し大根は水で戻して切る。
- ② 小麦粉、卵、塩、水、あさりと①を混ぜ合わせ、パラパラになるように揚げる。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、酒をふっておく。つとは半月切り、干しいたけは水で戻してせん切り、長ねぎは小口切りにする。汁の玉ねぎはせん切り。ほうれん草はゆでて3cm程度の長さに切る。
- ④ 小鍋にAの調味料を入れ、とろ火で3分煮る。
- ⑤ 別鍋に分量のだし汁を入れて温め、鶏肉、しいたけ、たまごたけを入れてアクを取りながら煮る。
- ⑥ 鶏肉が煮えたら、④を入れて味を整え、つと、玉ねぎ、長ねぎを入れる。
- ⑦ ゆでうどんをさっと熱湯に通して器に盛り、上にゆでたほうれん草をのせて上から⑥の汁をかけ、②の揚げ玉をのせる。お好みで、唐辛子をかけて出来上がり。

レシピ紹介～タッピー丼



分量 4人分

ごはん 4人分

豚肉（スライ） 100g

玉ねぎ 240g（中1個半）

しらたき 120g

たけのこ水煮 30g

たまごたけ 30g

ほうれん草 30g（1株）

サラダ油 4g（小さじ1）

砂糖 12g（小さじ4）

しょうゆ 30g（小さじ5）

酒 10g（小さじ2）

みりん 5g（小さじ1）

水 適量

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはくし切りか太めのせん切り、たけのこはせん切りにする。ほうれん草はゆでて水で冷やして絞り2cm程の長さに切る。
- ③ しらたきはざく切りにして下茹でする。
- ④ たまごたけはほぐす。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め色がかわったら玉ねぎ、しらたき、たけのこ、たまごたけを入れて炒め、全体に油が回ったら調味料と材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ⑥ 仕上げにほうれん草を入れて混ぜ、味を含ませたらごはんの上に盛り付けて出来上がり。

レシピ紹介～タッピーサラダ



分量 4人分

ハム	25 g (2～3枚)
キャベツ	150 g (3枚)
きゅうり	50 g (1/2本)
ホールコーン	30 g (大さじ3)
白いりごま	5 g (大さじ1)
玉ねぎ	80 g (小1/2個)
片栗粉	20 g (大さじ2)

揚げ油 適量

<ドレッシング>

酢	10 g (小さじ2)
砂糖	3 g (小さじ1)
しょうゆ	15 g (大さじ1弱)
塩	少々
こしょう	少々

作り方

油で揚げた玉ねぎが
味のアクセントに！

- ① 玉ねぎは繊維に逆らって、せん切りにする。片栗粉をまんべんなくまぶして、170度くらいの油でカリッとなるまで揚げて、冷ましておく。
- ② ハム・キャベツはせん切り、きゅうりは縦1/2にして斜めに薄切りにする。
- ③ ハム・キャベツ・きゅうり・コーンはゆでて、冷やしておく。
- ④ 小さめのボールにドレッシングの調味料を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤ 食べる直前に、水を切った野菜と油で揚げた玉ねぎの半分、ハム、白いりごまをボールに入れて、ドレッシングであえる。揚げた玉ねぎの残り半分を上からかける。

★給食では衛生面を配慮して、食材をゆでています。

レシピ紹介～タッピーハヤシライス



分量 4人分

ごはん	4人分
豚もも肉	100 g
じゃが芋	120 g (1個)
玉ねぎ	450 g (中2個)
にんじん	100 g (2/3本)
セロリ	20 g (1/5本)
生姜	1/2片
にんにく	1/2片
マッシュルーム	40 g
グリーンピース (ゆで)	15 g
油	2.5 g (小さじ1/2)

小麦粉	40 g (大さじ4と1/2)
油	30 g (大さじ2と1/2)
カレー粉	1 g (小さじ1/2)
トマトピューレ	35 g (大さじ2と1/2)
ケチャップ	40 g (大さじ2と1/2)
ホールトマト	25 g
デミグラスソース	30 g (大さじ1と1/2)
ウスターソース	10 g (大さじ1/2)
中濃ソース	20 g (大さじ1)
しょうゆ	5 g (小さじ1)
塩	1.5 g (小さじ1/4)
※黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ各少々	
赤ワイン	5 g (小さじ1)
鶏ガラスープ	250 ml

作り方

給食ではブラウンルウを作り、たくさんの種類の調味料を使用しますが、お手軽にハヤシルウをベースにして、お好みで調味料を追加しても十分おいしくいただけます。

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、じゃが芋・玉ねぎは1.5cmの角切り、にんじんは1cmの角切り、セロリはスライス、生姜・にんにくはすりおろす。
- ② フライパンに油を熱し、小麦粉とカレー粉を入れて茶色になるまで炒めブラウンルウを作る。
- ③ 油を熱し、しょうが、にんにく、セロリ、豚肉を入れて炒め、※印の香辛料をふる。続けて玉ねぎをよく炒め、にんじん、じゃが芋の順に入れて炒めた後、マッシュルーム、鶏ガラスープを入れて煮る。
- ④ じゃが芋に8割火が通ったところで、調味料を入れて煮込む。
- ⑤ 火を弱めてブラウンルウを静かに入れてさらに煮込み、仕上げにグリーンピース、赤ワインを入れてできあがり。