

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

小麦粉	40g (大さじ4と1/2)
油	30g (大さじ2と1/2)
カレー粉	1g (小さじ1/2)
トマトピューレ	35g (大さじ2と1/2)
ケチャップ	40g (大さじ2と1/2)
ホールトマト	25g
デミグラスソース	30g (大さじ1と1/2)
ウスターソース	10g (大さじ1/2)
中濃ソース	20g (大さじ1)
しょうゆ	5g (小さじ1)
塩	1.5g (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	5g (小さじ1)
鶏ガラスープ	250ml

作り方

- 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。

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。

油で揚げた玉ねぎが
味のアクセントに！



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

- 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。