

レシピ紹介～タッピーミートソース



分量 4人分

スパゲティ 300g パセリ 10g
※オリーブ油 大さじ1
サラダ油 大さじ1/2
豚ひき肉 60g 大豆水煮 50g
にんじん 130g セロリ 25g
玉ねぎ 400g パセリ 少々
マッシュルーム 40g にんにく 1かけ
サラダ油 小さじ1/2
小麦粉 大さじ2 カレー粉 少々
ケチャップ 50g トマトピューレ 50g
トマト水煮 50g しょうゆ 小さじ1
デミグラスソース 大さじ1
ウスターソース 大さじ1
中濃ソース 小さじ2
塩 小さじ1/2 こしょう 少々
オールスパイス 少々
ナツメグ 少々 赤ワイン 小さじ1
鶏がらスープ 350cc

作り方 <ミートソース>

- ① たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・パセリはみじん切りにする。大豆水煮も粗く刻む。
- ② 小麦粉とカレー粉はから炒りする。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにく、セロリを炒め、豚ひき肉を加えさらに炒める。
- ④ 玉ねぎを加えてよく炒め、にんじんを加え、さらに炒める。
- ⑤ ②をふりいれかるく炒め、鶏がらスープ、マッシュルーム 大豆水煮、トマト水煮、トマトピューレ、ケチャップを入れて煮込む。
- ⑥ 調味料・香辛料を入れて味をととのえ、弱火で煮込む。
- ⑦ パセリと赤ワインを入れて仕上げる。

<スパゲティ>

- ① たっぴりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを少し硬めにゆでる。
- ② 油でパセリを炒め、スパゲティをからめる。

レシピ紹介～タッピーサラダ



分量 4人分

ハム 25g (2~3枚)
キャベツ 150g (3枚)
きゅうり 50g (1/2本)
ホールコーン 30g (大さじ3)
白いりごま 5g (大さじ1)
〔玉ねぎ 80g (小1/2個)
片栗粉 20g (大さじ2)
揚げ油 適量
<ドレッシング>
酢 10g (小さじ2)
砂糖 3g (小さじ1)
しょうゆ 15g (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。