

# レシピ紹介～タッピースープカレー



## 分量 4人分

米 2合

鶏もも肉 160g  
〔にんにく 1かけ 塩・こしょう 少々〕  
オリーブ油 小さじ1/2

じゃがいも 180g (小2個)  
かぼちゃ 140g (1/8個)  
揚げ油 適量  
さやいんげん 40g (8本)  
しめじ 20g (1/6袋)

### ベースソース用の材料

トマト水煮 大さじ2 玉ねぎ 180g (1個)  
セロリ 20g (5cm) りんご 20g (1/10個)  
しょうが 1かけ(小) にんにく 1かけ(小)  
サラダ油 適量

カレー粉 小さじ2 しょうゆ 大さじ1  
塩 小さじ1 こしょう 少々  
チリパウダー 少々 オールスパイス 少々  
赤ワイン 小さじ1  
だし汁 300cc 鶏がらスープ 300cc

## 作り方

- ① 米をとき、炊いておく。
- ② ベースソース用の材料の玉ねぎ、セロリはせん切り、りんごはいちょう切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ ②を茶色になるまで炒め、トマトと少量のスープを入れてミキサーにかける。
- ④ 鶏肉は1口大に切って、すりおろしたにんにくと塩・こしょうで下味をつけ、オリーブ油で炒める。
- ⑤ さやいんげんは2cmに切り、しめじはほぐしておく。
- ⑥ じゃがいも、かぼちゃは角切りにし、油で揚げる。
- ⑦ 鍋に②・残ったスープ・だし汁・④の鶏肉・香辛料・調味料を加えて煮る。しめじ・さやいんげんを加えて煮込み、味を調える。
- ⑧ ⑥のじゃがいも、かぼちゃと赤ワインを加える。
- ⑨ 炊きあがったご飯とスープカレーを、それぞれ別の器に盛り付け出来上がり。

# レシピ紹介～タッピーかき揚げ丼

## 分量 4人分

ごはん 4人分

あさり 30g 切干大根 4g  
たまねぎ100g にんじん20g  
ごぼう 20g 春菊 15g  
干しひじき 1g 小麦粉 60g  
溶き卵 15g 水 20cc  
揚げ油 適量

### <天つゆ>

醤油 大さじ1強  
きび砂糖 大さじ1  
酒 小さじ1  
みりん 小さじ2  
だし汁 35cc



## 作り方

- ① たまねぎ・にんじんは、せん切り、ごぼうはささがきにしてあく抜きをする。
- ② 春菊は1cmくらいに切り、ひじきは水で戻しておく。切干大根も水に戻し、1cmに切る。
- ③ 小麦粉の一部を使い、材料全体に打ち粉をする。打ち粉をすることで、余分な材料の水分を吸収し、きれいな仕上がりになる。
- ④ 溶き卵に水と小麦粉を入れ、衣を作り、③をさっくりと混ぜ、4等分にして油で揚げる。
- ⑤ だし汁に調味料を加えて、ひと煮立ちさせて天つゆを作る。
- ⑥ 丼にご飯を盛り付け、かきあげをのせ、天つゆをかけて出来上がり。