

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 350ml

作り方 <ミートソース>

- ① 玉ねぎ・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～タッピーといめし



分量 4人分

米 2合
しょう油 小さじ1と1/2
酒 小さじ1
塩 小さじ1/3弱
鶏がらスープ 適量

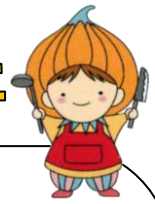
<具>
鶏むね肉 80g [しょうが 1かけ]
鶏もも肉 80g [酒 小さじ1]
玉ねぎ 180g

<調味料>
炒め油 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1
みりん 小さじ1 砂糖 小さじ2

作り方

- ① 米をといでおく。
- ② 鶏肉は2cm角に切り、すりおろしたしょうがと酒で下味をつける。
- ③ 玉ねぎは角切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎを入れてよく炒め、調味料を入れて煮る。
(※このとき出た煮汁は炊飯につかう)
- ⑤ 米は、しょう油・酒・塩・鶏がらスープと④の煮汁を加えて、水分を調節して炊く。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、④の具を混ぜ合わせたら出来上がり。

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
玉ねぎ	100g	にんじん	20g
ごぼう	20g	春菊	15g
乾燥ひじき	1g	小麦粉	60g
溶き卵	15g	水	20ml
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	35ml

作り方

- ① 玉ねぎ・にんじんは、せん切り、ごぼうは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 丼にごはんを盛り付け、かき揚げをのせ、天つゆをかけて出来上がり。

レシピ紹介～タッピーポタージュ



分量 4人分

ベーコン	15g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	450g
パセリ	少々

小麦粉	大さじ1	
バター	小さじ1、油	小さじ1
牛乳	140ml	
豆乳	60ml	
チーズ	15g	
鶏がらスープ	350ml	

塩	小さじ1/2
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1/2

作り方

- ① 鍋にバターを溶かし、油も加え小麦粉をこがさないようによく炒める。豆乳・牛乳を少しずつ加えて、ホワイトソースを作る。
- ② ベーコン、玉ねぎはせん切り、じゃがいもは1cmの厚さに切る。
- ③ ベーコンは、からいりして取り出し、そのままその鍋で玉ねぎをこがさないようによく炒める。玉ねぎがペタペタになったら、じゃがいもを加えて炒める。
- ④ 鶏がらスープを加え、材料がやわらかくなるまで煮て、適当な大きさに切ったチーズを加えて溶かす。
- ⑤ ④のあら熱をとり、ミキサーにかける。
- ⑥ ⑤を鍋にもどし、ホワイトソースを加えて弱火にかけて煮る。
- ⑦ ③のベーコンをもどし、塩・こしょうで味をととのえる。白ワインとパセリを加えて、仕上げる。

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
かぼちゃ 140g
揚げ油 適量
さやいんげん 40g
しめじ 20g

ベースソース用の材料

トマト水煮	大さじ2	玉ねぎ	180g
セロリ	20g	りんご	20g
しょうが	1かけ	にんにく	1かけ
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	300ml	鶏がらスープ	300ml

作り方

- ① 米をとぎ、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。