

玉ねぎ週間 レシピ

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。玉ねぎがパタパタになったら、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。