

玉ねぎ週間 レシピ

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 大さじ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をふりいれからく炒め、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 たっぶりの湯を沸かし、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。

レシピ紹介～タッピーとめし



分量 4人分

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

【肉】
鶏むね肉 80g しょうが 1かけ
鶏もも肉 80g 酒 大さじ1
玉ねぎ 180g

【調味料】
炒め油 大さじ1/2
塩 大さじ1/3
しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1
みりん 大さじ1 砂糖 大さじ2

作り方

- ① 米をといで炊く。
- 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、しょうゆ・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の煮汁を混ぜ合わせたら出来上がり。