

タコライス



ひとくちメモ

タコライスはタコスの具材をごはんの上にのせた料理です。地元でとれるトマトを使います。給食では、トマトとチーズを肉と一緒に煮込みます。野菜もゆでてカサを減らして食べやすくしています。

お家では、盛りつけた上に、角切りにしたトマトとチーズをのせて、見た目のいりどりも楽しみましょう。



1人分の栄養価

エネルギー	464	kcal
たんぱく質	16.9	g
脂質	13.2	g
カルシウム	78	mg
塩分	0.9	g

【材料】 4人分

- ごはん…………… 4人分
- 合びき肉…………… 250g
- 料理酒…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 適量
- しょうが…………… ひとかけ
- にんにく…………… ひとかけ
- たまねぎ…………… 小1個
- にんじん…………… 1センチ厚
- トウバンジャン…………… 小さじ1
- トマト（完熟）…………… 中1個
- カットトマト缶…………… 100g
- ケチャップ…………… 大さじ3
- ウスターソース…………… 小さじ1
- コンソメスープのもと…………… 小さじ2
- 濃口しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- ベビーチーズ…………… 2個
- キャベツ…………… 大きめの葉2枚
- きゅうり…………… 1/2本
- レモン果汁…………… 小さじ2
- オリーブ油…………… 小さじ2
- 塩こしょう…………… 少々

【作り方】

- ①ひき肉に料理酒をふっしておく。しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。トマトは角切りにする。チーズは5～7ミリの角切りにする。
- ②キャベツ、きゅうりをせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒める。香りがでてきたらひき肉を加え、赤い部分がなくなるまで炒める。
- ④肉が炒まったら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤たまねぎがすきとおるまで炒まったら、トマトを加えて少し炒める。カットトマト缶、Aの調味料を加え、ふたをして弱火でしばらく煮込む。塩こしょうで味をととのえ、仕上げにチーズを加える。
- ⑥Bの調味料でドレッシングをつくり、②の野菜を和える。塩こしょうで味をととのえる。（ミートソースに添えるのでうす味でOK）
- ⑦皿にごはんを盛りつけ、⑤のミートソースと⑥の野菜をのせて出来上がり。



