

給食メニューのレシピを紹介します



今回ご紹介するのは「タコライス」です。「タコライス」はピリっとした辛さがごはん
に合う一品です。子どもたちの苦手な豆が入っていますが、トマトと一緒に煮込むととて
も食べやすくなります。ご家庭で豆を食べる機会が少ない方は、給食の味をぜひご家庭
でも試してみてくださいね。



タコライス



〇材料 (大人4人分)

豚ひき肉	150g	
にんにく	5g	みじん切り
にんじん	2/3本	みじん切り
玉ねぎ	小1個	みじん切り
大豆の水煮	60g	
赤いんげん豆	60g	
ピーマン	1個	みじん切り
サラダ油	小さじ1	
酒	大さじ1	
カレー粉	小さじ1	
チリパウダー	小さじ1/2	
★ カットトマト缶	150g	
ケチャップ	大さじ2	
★ オイスターソース	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
こしょう	少々	
食塩	小さじ1/2	
粉チーズ	大さじ3	

つくり方

- 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れて炒める。
 - 豚ひき肉と酒を加え、肉の色が変わったらにんじんと玉ねぎを加えて炒める。
 - 玉ねぎがしんなりしたら大豆の水煮と赤いんげん豆を加えて炒める。
 - ピーマン、カレー粉、チリパウダーを加えて炒める。
 - 沸々してきたら★の調味料と食塩1/2を加えて煮込む。
 - 粉チーズを加えて混ぜ、味見をする。
 - 残りの食塩で味を調整する。
 - お皿にごはんをよそい、7をかけたら出来上がり！
- ✳️お好みでレタスやミニトマト、チーズなどをトッピングするとさらにおいしいですよ😊 (辛いのが苦手な方はカレー粉とチリパウダーの量を調整してくださいね。)

主食としてのご飯のよさ

主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、みなさんの体が成長するため欠かせません。

● どの料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

● 腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

● 塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

● 量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。