

タコライス

【材料 4人分】		【下準備】
・ 米	2 合	分量の水で炊く
・ 油	1.6 g	
・ にんにく	1.6 g	みじん切りにする
・ しょうが	1.6 g	みじん切りにする
・ たまねぎ	100 g	みじん切りにする
・ 豚ひき肉	100 g	
・ 大豆水煮	50 g	
・ トマトケチャップ	大さじ4強	
・ 水	50 g	
・ チリパウダー	少々	
・ パプリカ粉	少々	
・ 砂糖	小さじ1弱	A
・ しょうゆ	小さじ1強	
・ 酒	大さじ1/2	
・ 塩	0.4 g	
・ こしょう	0.2 g	
・ キャベツ	130 g	せん切りにする
・ トマト	100 g	小さく切る



【作り方】

- ① 米は洗い、分量の水で炊く。
- ② キャベツはゆで、トマトは湯むきをしてから切る。
- ③ 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め香りが出たら、たまねぎ・豚ひき肉を入れ炒め、大豆・A・水を入れ煮る。
- ④ ごはんの上に②のキャベツ・③・②のトマトの順に盛り付ける。

給食では衛生上、ゆでキャベツを使用しますが、ご家庭では生のせん切りキャベツやレタスでも良いです。
摂取しにくい大豆も食べやすくなります。

