

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。

