

トマッピーの食育レシピ



テーマ：給食人気メニュー

対象：親子向け

【タコライス】



材料（大人2人分）

合挽肉：100g
たまねぎ：80g
にんじん：30g
トマト缶詰：30g
土しょうが：5g
にんにく：1片
いため油：小さじ1/2
しお、こしょう：少々
濃口しょうゆ：小さじ1/2
赤ワイン：小さじ1
トマトケチャップ：25g
ウスターソース：小さじ1
カレー粉：少々
チリパウダー：少々
〔トッピング〕
キャベツ：80g
スライスチーズ：1枚

【作り方】

- ①たまねぎ・にんじん：粗みじん切り
土しょうが・にんにく：みじん切り
キャベツ：1×4センチたんざく切り
- ②キャベツを茹でる。
- ③フライパンを熱し、合挽肉を炒める。
- ④にんにく、しょうがを加え、しお、こしょう、カレー粉、チリパウダー、赤ワインを入れ、さらに炒める。
- ⑤たまねぎ、にんじんを加え炒めたところにトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆを入れてよく煮込む。
- ⑥ごはんの上に、キャベツ、スライスチーズをトッピングする。



[1人前：エネルギー278kcal、たんぱく質 14.6g、脂質 17.9g、炭水化物 13.1g、食塩相当量 1.8g]（ごはんのエネルギー量は除く）

ごはんの上にキャベツ、タコライス、チーズをのせて食べてください。
あつあつごはん、出来立てのタコライスからの熱でチーズがとろっと溶け、ごはんが進むメニューですよ。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」に基づいて算出しています。