

タコライス (1人分の目安…90g, 113kcal, 塩分1.1g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
だいたず(レ)刻み	10	50			①挽肉を油でいためる
豚肉(挽)	40	200			②たまねぎ、人参、ピーマンを加えさらに炒める。
植物油	0.5	2.5	小さじ1/2強		③だいたず、調味料を加え、汁気を飛ばす。
たまねぎ	20	100	大1/2コ	みじん切り	④ご飯にかけてできあがり。
にんじん	10	50	1/3本	みじん切り	
青ピーマン	10	50	1コ半	みじん切り	
トマトケチャップ	14	70	大さじ4弱		
ウスターソース	6	30	大さじ1と2/3		
ぶどう酒(赤)	3	15	大さじ1		
カレー粉	0.25	1.25	小さじ1と1/4		
食塩	0.1	0.5	ひとつまみ		
白こしょう	0.01	0.05	少々		

大豆を加えて栄養価アップ!大豆がない時は、豚挽肉を増やせばOK!家にある野菜と調味料で簡単にできちゃうよ。上にチーズや角切トマトを乗せ、レタスを散らせば本格的なタコライスだよ★



※1人分は4年生の量です。