

タコスライス



タコスライスは、沖縄県でよく食べられている「タコライス」を給食向けにアレンジした料理です。

材料（一人分）

牛肉（ミンチ）	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	35 g
トマト（缶）	20 g
ピーマン	5 g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.3 g
サラダ油	0.5 g
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5 g
トマトケチャップ	7 g
チリペッパーソース	0.12 g
キャベツ	40 g
塩	少々

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② トマトは汁を切る。
- ③ 油を熱し、にんにく・しょうがをいため、牛肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ④ やわらかくなりはじめたら、コンソメスープの素・トマト・ピーマン・トマトケチャップ・チリペッパーソースを加え、しっかり火をとおす。
- ⑤ キャベツは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり、水切りする。

☆ 給食では、ごはん180 g（中学年量）に具をかけて食べます。