

タコライスの具

【材料:4 人分】

豚挽き肉……………180g
おろしにんにく ……少々
赤ワイン …… 小さじ 1
たまねぎ……………180g
にんじん…………… 60g
パプリカ…………… 30g
ホールトマト …… 60g
ゆで大豆…………… 30g
えだ豆…………… 30g

A

ケチャップ……………大さじ 3
顆粒ブイヨン……………少々
チリパウダー……………少々
パプリカパウダー……………少々
塩……………少々
サラダ油…………… 小さじ 1/2



沖縄のタコライスを給食用に大豆やえだ豆を加えてアレンジしました。レタスやきゅうり、チーズを添えて食べるのもおすすめです。タコライスの具はごはんのほかにもパンやナンと組み合わせてもおいしいです。

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎはみじん切り、パプリカは色紙切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんにく、ワインで豚ひき肉を炒める。たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしてきたら、パプリカ、ホールトマト、大豆、えだ豆を入れてさらに炒める。
- ④ A の調味料を加え、味を調えてできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー102Kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.5g 食塩相当量 0.5g