

タコライス



ひとくちメモ

タコライスは沖縄の料理です。メキシコ料理、タコスの具をごはんの上にのせて食べます。ピリ辛の味付けのひき肉（タコミート）やトマト、レタス、チーズ等が定番ですが、給食ではタコミートとゆでたキャベツを使ったタコライスになっています。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	150g
たまねぎ	小1個(120g)
にんじん	40g
にんにく	少々
カットトマト(缶)	1/5缶(80g)
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ2/3
(水	大さじ2~3)
キャベツ	150g

栄養価 一人分の

エネルギー 96kcal
たんぱく質 8.1g
(ごはんを除く)



1 たまねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。(にんにくはチューブでもよい)



2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出たらひき肉を炒める。



3 にんじん・たまねぎを入れて炒める。



4 カットトマト・調味料を入れて野菜に火が通るまで炒める。(焦げそうなら水を入れる)



5 水分がなくなったら、チリパウダーを入れる。



6 キャベツをせんぎりにし、さっとゆでて流水で冷まし、水気をきる。



ごはん 牛乳
タコライスの具(肉・野菜)
卵スープ りんごゼリー

2025年9月の給食献立より

