

## タコライス

### 材料（1人分）

#### 【ミートソース】

豚ひき肉	40g
たまねぎ	30g
にんにく	0.2g
油	0.2g
塩	0.4g
こしょう	0.01g
トマト水煮	10g
トマトケチャップ	10g
ウスターソース	0.5g
カレー粉	0.01g
濃口醤油	1g

#### 【野菜ソテー】

にんじん	5g
ほうれん草	15g
ホールコーン	5g
油	0.2g
砂糖	0.15g
こしょう	0.01g
うす口醤油	0.5g

## 給食メニューを

## 作ってみよう！

### 作り方

#### 【ミートソース】

- ① たまねぎは細いちょう切り、にんにくはすりおろしみじん切りにする。
- ② 油でにんにく・ひき肉を炒める。
- ③ たまねぎを加える。
- ④ トマトケチャップを加えて煮る。
- ⑤ 調味料で味を付ける。

#### 【野菜ソテー】

- ① にんじんはせん切り、ほうれん草は3cmに切る。
- ② 油でにんじんを炒める。
- ③ ほうれん草・コーンを加えて味を付ける。



メキシコ料理のタコスに使っている具材をご飯にのせることからタコライスと呼ぶようになった。1984年沖縄県で生まれた料理。