



元気もりもりタコライス

☆☆おすすめポイント☆☆

タコライスは、メキシコの「タコス」の具材をご飯にのせた、沖縄県の郷土料理です。

タコライスに、地場産の小松菜や、だいずなどを入れ、栄養たっぷりにアレンジしています。

パンにはさんでもおいしいです。



地場産食材
小松菜

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）		【作り方】	
ご飯	880g	① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。とうもろこし缶は水気をきる。 ② サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、あく、油をとる。 ③ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。 ④ トマト、だいずを入れ、炒める。 ⑤ Aで調味し、とうもろこし、小松菜を入れ、煮る。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。 ⑥ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。 ※ 出来上がった具をご飯に混ぜて食べます。	
豚ひき肉	60g		
水煮だいず	60g		
たまねぎ	100g		
にんじん	40g		
とうもろこし(ホール)缶	30g		
小松菜	50g		
トマト(角切り)缶	60g		
サラダ油	小さじ1		
A	カレー粉		小さじ1/2
	トマトケチャップ		大さじ1と1/3
	ソース		小さじ1
	砂糖		小さじ1/2
〈水溶き片栗粉〉			
〔	片栗粉		小さじ1
	水		小さじ2
	塩・洋こしょう		少々

【審査員のコメント】

野菜たっぷりで、子どもが苦手な豆類もおいしく食べられる味に仕上がっています。カレーの風味が食欲をそそり、夏場でもご飯がもりもり食べられそうな献立です。