

【タコライス】

◎一口メモ

沖縄県の郷土料理で、タコスの具をごはんにかけて食べます。本場では、少し辛いのですが、給食ではみんなが食べやすいように辛くないミートソースのような味付けにしており、野菜もたくさん食べることができます。子どもたちも「おいしい！」といいながらパクパク食べてくれました。

◎材料（4人分）

ごはん・・・適量
合挽ミンチ・・・160g
にんにく(みじん切りもしくはチューブ)・・・小さじ1/2
玉ねぎ(粗みじん)・・・中1個分
ナツメグ・・・少々
サラダ油・・・適量

キャベツ(せん切り)・・・1/6玉
塩・・・少々
スライスチーズ・・・1枚

☆調味料

トマト缶詰(ダイスカット) 200g
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々
三温糖・・・小さじ2
ウスターソース・・・小さじ1
顆粒中華だし・・・少々

◎作り方（4人分）

- ①☆調味料を合わせておく
- ②油で合挽ミンチ、玉ねぎ、にんにく、ナツメグを炒める
- ③肉と玉ねぎに火が通ったら①の調味料を入れて煮る
- ④味見をして、中火で5～10分ほど煮込む。
- ⑤キャベツは耐熱容器に入れてラップをしてレンジで加熱。(500Wで2分ほど)
- ⑥ごはんの上にキャベツ、スライスチーズ、具をかけて完成！

◎献立の組み合わせ（例）

タコライス
やさいスープ

給食では、子どもたちが
自分でチーズをのせます♪

