



主菜

タコライスの具



お好みでレタスやトマトを添えてください。

材料（4人分）

・ 豚ひき肉	120g
・ 玉ねぎ	中1/2個(140g)
・ 人参	1/2本(90g)
・ 冷凍むき枝豆	20g
・ トマト缶詰	40g
・ おろしにんにく	小さじ1/2
・ おろし生姜	小さじ1/2
・ ★トマトケチャップ	大さじ1
・ ★ウスターソース	大さじ1
・ ★カレー粉	小さじ1/2弱
・ ★チリパウダー	小さじ1/2弱
・ ★塩	少々
・ ★こしょう	少々
・ キャノーラ油	小さじ1/2
・ 小麦粉	小さじ1

< 作り方 >

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけ油をひいてから、生姜、にんにくを炒める。香りがでたら豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④ トマト缶詰と★印の調味料を入れて煮る。
- ⑤ 枝豆を加えてさらに煮る。
- ⑥ 小麦粉をふるいにかけて加え、粉っぽさがなくなるまで炒めて出来上がり。

ポイント

- ・ ご飯の上にのせてタコライスにしても、トルティーヤというトウモロコシで作られた皮に巻いて食べても美味しく食べられます。
- ・ 給食用に仕上げているので、もう少しスパシーなものを好む時には、チリパウダーやクミンなどのスパイスを足してください。