



タコライス



<材 料> 大人4人前

精白米	2合	豚ひき肉	200g	塩・コショウ	適量	
玉ねぎ	1/2個	☆ {	ソース	20g	ミニトマト	8個
レタス	1/2個		ケチャップ	20g		
サラダ油	適量		カレー粉	1.5g		

<作り方>

- ① お米は洗い、30分ほど水に浸して、普通に炊いておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りに。レタスは千切りにしてザルで洗って水気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をうすく敷き②の玉ねぎを炒め、すき通ったらひき肉を入れる。
- ④ ③をよく炒めて☆の調味料を入れ、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 器にご飯、②のレタス、④をのせ、半分にカットしたトマトを飾れば出来上がり。



<ワンポイント>

タコライスは「タコス」＋「ライス」の沖縄料理とされています。

味を濃くするために、安易に塩分を増やすのはNG。スパイスや薬味などを加えることで、塩分を減らしながら味はしっかり感じられ、さらに免疫力を高める効果も期待出来ます。カレー風味で、子どもたちはたくさん食べてくれましたよ♪