

★ 給食ブログ ★



2024年 5月31日(金)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- タコライス
- ボイルキャベツ
- ポトフ



< 給食ニュース >



今日の給食は、「タコライス」でした。「タコ入ってるの?」とよく尋ねられるこの料理ですが、これは「タコス」というメキシコの料理がもとになった、沖縄の料理です。残念ながら、タコは入っていませんでしたね。ごはんがもりもり食べられる人気メニューです。おうちでも作りやすいと思うので、今日はレシピを紹介します。

タコライス

<材料>(2人分)

豚き肉	80g
大豆	30g
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
おろしにんにく	少々
トマトケチャップ	おおよそ 大さじ2
ウスターソース	小さじ1
カレー粉	少々
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
炒め油	適量
キャベツ(添える用)	1~2枚
ごはん	好きな量

給食では、「ひきわり大豆」を使用しました。

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
- ③ひき肉、酒を入れて、塩こしょうをしてさらに炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを加えて、しんなりするまで炒める。
- ⑤大豆、調味料を加える。(カレー粉は味をみながら調節してください。)
- ⑥味を調える。
- ⑦大きめのお皿に、ごはんを盛りつけ、千切りしたキャベツをのせて、炒めたタコライスの具をのせてできあがり。