

# ★ 給食ブログ ★



2024年11月11日(月)



## 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

### ● コンソメスープ

### ● 鉄分ヨーグルト

<2人分>

豚ひき肉 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 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

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。

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。



## < 給食ニュース >



今日の献立がタコライスなのに、そのことをすっかり忘れていて、わたし(栄養教諭)は昨日の晩ごはんにタコライスを食べてしまいました…。(大好きなのでまったく問題ないです!) タコライスは、たくさん作っておいて、小分けにして冷凍しておく、忙しいときにすぐ食べることもできるので、とても便利です。お肉も野菜も入っていて、ごはんと一緒に食べるので、栄養のバランスもバッチリです。ご家庭でも、いかがでしょうか? レシピは上に載せています!