

★タコライス★

豚ひき肉	160g
大豆	80g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
おろしにんにく	少々
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
カレー粉	少々
塩	少々
こしょう	少々
炒め油	適量
キャベツ (添える用)	好きな量
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盛り付けてできあがり。

給食では、細かく刻んだ「ひきわり大豆」を使っています。