

学校給食のおすすめレシピ

タコライス

献立の組み合わせ〈例〉

・タコライス

- ・（タコミート、ゆで野菜）
- ・オニオンスープ
- ・牛乳
- ・冷凍みかん



【材料】 ※小学校中学年 4人分

ごはん	4人分
<タコミート>	
サラダ油	小さじ1
にんにく	1かけ
セロリ	少々
豚もも挽肉	120g
玉ねぎ	180g
にんじん	20g
大豆たんぱくミンチ	
乾燥のもの	大さじ1
トマト缶詰	40g

小麦粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2弱
中濃ソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ1
チリパウダー	辛さお好みで
塩、こしょう	少々

<野菜>

キャベツやレタス、きゅうりなど
角切りチーズ

【作り方】

<タコミートの作り方>

※炒めている途中で小麦粉をふり入れることで、ルーを別に作らなくても、本格的なミートソースが簡単に作れます。

- フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、セロリのみじん切りを炒める。
- 香りが出てきたら、ひき肉を入れ炒める。ひき肉に火が入ったら、にんじん、玉ねぎのみじん切りを加え、しっかり炒める。
- 大豆ミートは最近ではスーパーでも手に入ります。なければ高野豆腐でも代用ができます。乾燥しているものは、ぬるま湯で表示どおり戻し、水気を絞っておく。
にんじんに火が入ったら、戻した大豆ミートを加え、肉の油を吸わせるように炒め合わせる。
- 具をフライパンの上に平たくならし、茶こしで小麦粉をふり入れる。
だまにならないように混ぜたら、トマト缶をつぶして入れ、焦げないように強火で良く炒めトマトの酸味を飛ばす。
- 残りの調味料を加え、よく炒め合わせる。

<食べ方>

ごはんの上に、ちぎった野菜、角切りのチーズ、タコミートを乗せて食べる。