

キッチンGAMA



一緒に作ろう
シリーズ

☆子どもと一緒に作ろう☆

レンジで3分！包丁いらず！タコライス

【材料】2人分

☆タコミート



合びき肉	150g
フライドオニオン	大さじ3
コショウ	少々
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1/2
にんにくチューブ	2cm

ごはん	300g
レタス	2~3枚
ミニトマト	8個
チーズ	30g

※チーズはお好みの
ものでOK

【作り方】

- ① 耐熱ボウルにタコミートの材料を全て入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをして600wのレンジで2分加熱する。
- ② 一度取り出して全体を混ぜ、再びふんわりラップをし、1分加熱して完全に火を通す。
- ③ レタスは洗って水気を切り、小さめにちぎる。(もしくは包丁で太めの千切りにする)
ミニトマトは洗ってヘタを取る。(包丁で半分に切ってもよい)
- ④ 器にご飯を盛り、②と③をのせる。チーズをトッピングしてできあがり♪

【管理栄養士のワンポイント】

フライドオニオンを使うことで、手軽にコクと甘みをプラス！ない場合は玉ねぎのみじん切り(1/4個分)でもいいです。

ピザ用チーズを使う場合はタコミートが温かいうちにトッピングしましょう。

調理道具は耐熱ボウル1つと計量スプーンだけ。夏休みのお昼ごはんはいかがですか？

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
604 kcal	23.4 g	136 mg	2.4 mg	1.8 g



蒲都市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲都市健康化政策全庁的推進プロジェクト

