



だいとう キラキラ大東

タコライス

みなさんに人気のメニューで
す。大豆が入っているので、
食物繊維もたっぷりです。

レッツ♪

クッキング



【材料】(4人分)

・ごはん……お茶碗4杯分

※ミートソース※

- ・豚ひき肉……………240g
- ・たまねぎ……………中サイズ1個
- ・にんにく……………ひとかけ
- ・オリーブオイル……………小さじ1
- ・塩・こしょう……………少々
- ・チリパウダー(一味でも) ……少々
- ・酒……………小さじ2
- ・大豆(ゆで)……………40g
- ・カットトマト……………250g(1缶)
- ・ケチャップ……………大さじ3強
- ・砂糖……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1強
- ・ウスターソース……………小さじ1

※トッピング※

- ・レタス……………半分
- ・ピザ用チーズ……………32g(お好み)
- ・マヨネーズ……………24g(お好み)

【作り方】

- ①鍋でオリーブオイルを熱し、みじんぎりにしたにんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
- ②みじんぎりにしたたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③豚ひき肉、酒、塩・こしょう・チリパウダー(なければ一味唐辛子でも可)、ミキサーもしくは包丁であらみじん切りにした大豆を加えて、煮る。
- ④カットトマトとケチャップを加えてさらに煮込み、砂糖、ウスターソース、しょうゆを加えて味を整える。酸味が強ければ、砂糖をたす。
- ⑤炊いたごはんの上に、千切りにしたレタスをたっぷりとのせ、ミートソース、ピザ用チーズ、マヨネーズを順にトッピングして、完成。

栄養価(ひとり分)

エネルギー：554キロカロリー
たんぱく質：21.3グラム
脂肪：18.3グラム
塩分：2.3グラム