



しゅさい  
**おうち de きゅうしょく**  
**タコライス**

**給食のタコライスは、からさ控えめ！ 1年生にも好評でした。**

\* 材料名

オリーブオイル 少々

にんにく 1かけ みじん切り

たまねぎ 中1個 粗みじん

豚ひき肉 300g ピーマン小1個 1等角

塩 こしょう 少々 チリパウダー 少々

酒 大さじ1 砂糖 小さじ1/3

ホールトマト缶 250g

トマトケチャップ 85g

しょうゆ 大さじ2 ウスターソース 小さじ1

キャベツ 270g せんきり ゆでる

チーズ 65g 小さく切る

\* 分量は 4人分です。

- ① 油を熱し、にんにくを炒め玉葱、肉を加えて炒める
- ② トマト缶を加えて炒める
- ③ 水分を飛ばすようにしてよく炒める
- ④ ゆでたピーマンを加え、調味する
- ⑤ 味を調える

\* 給食では、盛り付けるときに

- 1 ご飯をお皿に盛る
- 2 ゆでたきゃべつをのせる
- 3 タコライスの具をのせる
- 4 チーズをふりかける と、しました。

ご家庭では、生トマトを刻んでキャベツ（レタス）と一緒にのせたり、上にマヨネーズを加えてまろやかさを出したり、とアレンジしてください。

