

タコライス (小学生1人分)

玉ねぎ	30 g	みじん切り
にんにく (チューブでもOK)	1.2 g	
サラダ油	1 g	
豚ひき肉	30 g	
牛ひき肉	30 g	
人参	15 g	みじん切り
大豆	5 g	粗いみじん切り
ピーマン	5 g	みじん切り
赤ワイン	1.2 g	
トマトケチャップ	3.5 g	
トマトベースソース	7 g	
ウスターソース	1.5 g	
砂糖	0.4 g	
食塩	0.1 g	
チリソース	1.5 g	
チリパウダー	0.03 g	
<hr/>		
キャベツ	30 g	千切り

【タコミート?タコスミート?】

- ①サラダ油でにんにく、玉ねぎを炒める。
- ②玉ねぎが色づいてきたらひき肉を加えて炒める。
- ③人参・大豆・ピーマンを加えて炒め、ワイン・ケチャップ・ベースソース・ウスターソースで煮る。
- ④砂糖・食塩・チリソース・パウダーで調味する。(少しずつ入れる)
- ⑤ごはんの上にタコミートと千切りしたキャベツをのせて完成☆

チーズをのせてたべると
おいしさアップです!

タコライス、メキシコのタコスの具（タコミート？タコスミート？）をごはんにかけて食べる沖縄の料理です。沖縄県読谷村との研修事業にちなんで、池田町の子どもたちに沖縄県の料理を味わってもらいたいという気持ちから昨年度より給食で提供しています。沖縄県読谷村の学校給食調理場の栄養士さんからいただいたレシピを少しアレンジして作りました。チリパウダーやチリソースを少なめに入れて辛さを抑えています。豆の苦手な子どもでもおいしく食べられることと、栄養価を考慮して、みじん切りにした大豆を加えています。

給食では衛生面から、キャベツを一度蒸して冷却してから提供しています。