



保育所の給食レシピ 『タコライス風』

《材料(幼児1人分)》

| | | | |
|-------|------|---------------|------|
| ・牛ミンチ | 30g | ・玉ねぎ | 40g |
| ・油 | 3g | ・鶏がらスープ(顆粒) | 0.3g |
| ・塩 | 0.3g | ・ケチャップ | 15g |
| ・こしょう | 少々 | ・人参 | 8g |
| ・きゃべつ | 20g | ・チーズ(プロセスチーズ) | 10g |

*きゃべつは、千切りレタスでもOK

*チーズは、ピザ用チーズでもOK

*トッピングにプチトマトの輪切りを添えてもOK

《作り方》

- 1 玉ねぎは、みじん切りにする。
- 2 油で玉ねぎ、牛ミンチを炒めて火が通ったら、塩、こしょう、ケチャップ、鶏がらスープを加えて味を整える。(水分は飛ばす)
3. 人参は千切り、きゃべつは細切りにして茹でて冷ましておく。
4. チーズは、細かく刻む。
5. 炊きあがったご飯にチーズ、野菜を盛り、2のミートソースをのせる。

【栄養価(幼児1人分)】 ご飯(120g)にかけて

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 347Kcal |
| ・たんぱく質 | 12.0g |
| ・脂質 | 10.7g |

