



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

