

● タコライス定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：617kcal
たんぱく質：26.3g
脂 質：16.8g
炭水化物：81.7g
塩 分：2.9g

1人分の野菜

168g



主 食

主 菜

タコライス 🍳

ごはん 1人180g

材料 (2人分)		下準備
【ミート】		
鶏ひき肉	150g	
油	小さじ1	
こしょう	少々	
にんにく	1/2片	すりおろす
カレー粉	小さじ1	
ゆで大豆	50g	
ピーマン	40g	みじん切り
トマトケチャップ	大さじ1/2	} A
ウスターソース	大さじ1/2	
酒	大さじ1	
【トッピング】		
トマト	大2/5個(80g)	1cm角に切る
レタス	60g	千切り
ピザ用チーズ	20g	

●作り方

- ① フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、火が通ったらこしょうする。
- ② ①に、にんにく、カレー粉、ゆで大豆、ピーマンを入れさらに炒める。
- ③ ②に**A**の調味料を加える。
- ④ 器にごはんを盛り、ミートとトッピングをのせる。

副 菜

観音ねぎのぬた和え



材料 (2人分)		下準備
観音ねぎ	1/2束(70g)	
井口わかめ	20g	湯通しし、 3cm幅に切る
ちくわ	1/2本(15g)	5mm幅に 切る
白みそ	大さじ1	A 和え衣に する
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ1	

●作り方

- ① 観音ねぎは切らずに、沸騰した湯の中へ根から入れて茹でる。ざるにあげて冷まし、3mm幅に切る。
- ② 観音ねぎ、井口わかめ、ちくわをAの和え衣で和える。

副 菜

野菜スープ



材料 (2人分)		下準備
水	1.5カップ (300ml)	
レタス (タコライスの残り)	20g	細切り
トマト (タコライスの残り)	大1/4個 (60g)	1cmの角切り
卵	1個	溶く
鶏ガラスープの素	小さじ1.5	
観音ねぎ (ぬた和えの残り)	2g	小口切り

●作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、レタスを入れ1分ほど加熱する。
- ② トマトを入れ、鶏ガラだしで調味し、溶き卵を回し入れる。
- ③ 盛りつけ、ねぎを散らす。

★こんな困りごとありませんか？

～『買った野菜を使いきることができず、余らせてしまう』～

タコライスで余ったトマトやレタス、ぬた和えを作る際に残ったねぎを使って、野菜スープを作りました。野菜を残さず上手に使う工夫をしましょう。

★『観音ねぎ』、『井口わかめ』を知っていますか？

これらは西区特産の食材です。

地場産の食材を食べることで、環境に配慮した食生活（環食）を実践しましょう。



青ねぎ

井口生わかめ
はつみちゃん