



栄養満点タコライス

(レシピ考案: 山形学院高等学校 2年 東海林 楓華さん)

材料(4人分)

ごはん…600g(1人150g)
 玉ねぎ…200g
 にんじん…75g
 レタス…150g
 トマト…300g
 合い挽き肉…320g
 油…4g(小さじ1)
 水…200ml
 カレールウ…2かけ
 ピザ用チーズ(非加熱用)…40g
 お好みのチップス…20g

作り方

- 1 玉ねぎとにんじんはみじん切り、レタスはせん切り、トマトは角切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、玉ねぎとにんじんを炒める。
- 3 ひき肉を加え、火が通ったら水を加えて、カレールウを入れて溶かす。水分がなくなるまで火にかける。
- 4 皿にごはんを盛り、③、レタス、トマト、チーズ、チップスの順に盛り付ける。

栄養価

エネルギー 569kcal たんぱく質 22.2g 脂質 24.2g 炭水化物 73.4g 食塩相当量 1.4g