



～給食のレシピ集♪～

「うま塩タコライス」



タコライスとは、メキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材を

ごはんのにのせた沖縄県の人気ご当地グルメです。

ごはん具をのせて、スライスチーズをちぎって上にのせて食べます。



うま塩のポイント！！

うま味たっぷりのトマトを使い、味付けはケチャップ・ウスターソース・こしょうでシンプルに仕上げました！



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・うま塩タコライス
- ・スライスチーズ
- ・野菜スープ

(材料) ～4人分～

- ・サラダ油 2g (小さじ1/2杯)
- ・豚肉ミンチ 120g
- ・たまねぎ 120g (2/3個)
- ・カットトマト(レトルト) 40g
- ・トマトケチャップ 30g (大さじ1.5杯)
- ・ウスターソース 20g (大さじ1杯)
- ・こしょう 少々
- ・スライスチーズ 4枚

エネルギー：159kcal たんぱく質：9.9g

食塩相当量：1.2g

(作り方)

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉ミンチを入れて炒める。
- ③ たまねぎを入れて炒める。
- ④ カットトマト、ケチャップ、ウスターソース、こしょうで味をつける。
- ⑤ スライスチーズをお好みのサイズにちぎって、上からかけて完成♪

