



作ってみませんか?
ふくやまの学校給食



10月 福山市立〇〇小学校

タコタコライス



| 材料 (4人分) | | | | 作り方 | |
|-------------|--------|--------|---------------|-----|------------------------------------|
| 精白米 | 2合 | キャベツ | 120g | ① | たこをゆでて、酒をふる。 |
| | | (せん切り) | | ② | 豚ひき肉、玉ねぎを炒める。 |
| たこ (ゆで) | 80g | カレー粉 | 小さじ1 | ③ | 火が通ってきたら、トマト缶、小松菜を加えてさらに炒める。 |
| (1cm角) | | | | ④ | Aで味つけをし、最後に①のたこを加える。 |
| 酒 | 小さじ1/2 | 塩 | 少々 | ⑤ | キャベツをゆでる。 |
| 豚ひき肉 | 60g | A | こしょう 少々 | ⑥ | 炊き上がったご飯に、⑤のキャベツをのせ、その上に④の具を盛り付ける。 |
| 玉ねぎ (みじん切り) | 1個 | | オイスターソース 小さじ4 | | |
| 小松菜 (細かく刻む) | 60g | | トマト 小さじ1 | | |
| トマト (缶) | 80g | | ケチャップ 小さじ1 | | |
| | | | しょうゆ 小さじ1 | | |

ひとこと Memo

タコタコライスは、三原市の中学3年生が考えた、今年度の「ひろしま給食」最優秀レシピ賞です。

三原市の特産物を使った、ご飯にもパンにも合うレシピです。

【1人分の栄養価】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 401kcal |
| たんぱく質 | 13.5g |
| 脂質 | 3.2g |
| 食塩相当量 | 1.3g |



ひろしま給食100万食プロジェクト 2016年度 最優秀レシピ賞



タコタコライス

アレンジ

○食材を変えて…

・豚ひき肉の代わりに…

・牛ひき肉

・鶏ひき肉 など



・小松菜の代わりに…

・ほうれん草

・ピーマン

・大根の葉 など



○食材を追加して…

・コーン

・にんじん

・豆類

・目玉焼き など



旬の食材を使って、いろいろなアレンジを試してみよう！

