

タコライス

材料(4人分)

●豚ひき肉	200g	★水	小さじ4
●たまねぎ	1個	●塩・こしょう	少々
●ピーマン	1個	●レタス	80g
●にんにく	1片	●ミニトマト	12個
●サラダ油	小さじ1	●細切りチーズ	80g
★ケチャップ	大さじ2	●ごはん	170g
★ウスターソース	小さじ1		

作り方

- ① たまねぎ、ピーマン、にんにくをみじん切り、レタスはせん切り、ミニトマトはヘタをとって4等分に切っておく。★をまぜておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたったらたまねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ ②にひき肉を加え、色が変わるまでいためたら、★を入れて煮る。塩・こしょうで味を調える。水気がなくなったら火を止める。
- ④ ごはんを器に盛り、③、レタス、ミニトマト、チーズを盛りつける。



とまとまっき



野菜の量
1人分：113g

1人分 エネルギー 476kcal
食塩相当量 1.1g

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント

- ☒ **食べやすさ**
食べやすい味つけと食材の大きさ
- ☒ **見た目**
トマト、レタス、チーズでいろいろよく