

タコライス



沖縄料理のタコライス。
本来は生のトマトやレタスを使いますが、給食では生野菜を使用せず、加熱調理したタコライスの具をご飯の上のにのせて食べます。

ひと手間かけてチンゲン菜を下茹でしておき、仕上げに加えると、色良くきれいに仕上がります！



材料	使用量（4人分）
【肉】	
サラダ油	小さじ 1/2
にんにく	少々
しょうが	少々
豚ひき肉	180g
塩・こしょう	少々
たまねぎ	中 1/2 個
砂糖	} A 小さじ 1 と 1/2
しょうゆ	
洋風スープの素	
【野菜】	
サラダ油	小さじ 1/2
たまねぎ	中 1/2 個
トマト	1 個
洋風スープの素	} B 小さじ 1
ケチャップ	
チリソース	
塩・こしょう	少々
ピーマン	1 個
チンゲン菜	1 株

<作り方>

【肉】

- ①にんにくとしょうがはみじん切り、たまねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で香り出しをする。
- ③豚ひき肉、塩、こしょうを加えて中火で炒める。
- ④肉に火が通ってきたら、たまねぎを加えよく炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ってきたらAを加え、味を調える。


【野菜】

- ①たまねぎとピーマンは 1cm 角切り、チンゲン菜は 2cm 程度に切っておく。
- ②トマトは湯むきして角切りにする。（ホールトマト缶を使用しても OK）
- ③鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎを加え炒める。
- ④たまねぎがやわらかくなってきたら、②とBを加え、弱火で 5 分ほど煮て余分な水分を飛ばす。
- ⑤ピーマン、チンゲン菜の順に加え、火が通ったら味を調える。

※温かいご飯に肉と野菜を盛り付けてできあがり。
※トマトは種を取って炒めると、余分な水分が出ません。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875