

夏野菜たっぷりタコライス の作り方



1. 調味料 A を合わせておく。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切り。
レタス、トマト以外の具材は 1cm 角に切る。
3. フライパンにオリーブ油を引いて肉、2を炒める。
4. 火が通ったらトマト缶、1を入れ汁気が無くなるまで炒める。
5. お皿にご飯、レタスを食べやすい大きさにちぎってのせ、炒めた具とトマトを乗せて完成♪



～材料～ (大人2人分)

- 米…200g
- 挽肉…100g
- 玉ねぎ…30g
- にんにく…5g
- なす…30g
- ピーマン…10g
- 赤ピーマン…10g
- 黄ピーマン…10g
- オクラ…10g
- コーン…10g
- トマト缶…50g
- レタス…30g
- ミニトマト…60g

●オリーブ油…大さじ1

(調味料 A)

- コンソメ…小さじ1
- ウスターソース…小さじ1
- 酒…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- ケチャップ…大さじ1

Point! 汁気がなくなるまで炒めてお肉に味をしっかりと入れると美味しいです。今回のタコライスは夏の野菜をたくさん使っています。野菜嫌いな子でも細かくカットし炒め合わせることで食べやすくなると思います。

給食には園で育てている野菜も入っていました☆