

タコライス



【1人分栄養量】

エネルギー：381kcal

たんぱく質：14.9g

脂質：11.8g

食塩相当量：1.3g

●野菜量：95g

【材料】 ●4人分

	豚ひき肉	…200 g
	玉ねぎ	…120g
A	ケチャップ	…100 g
	カレー粉 (子ども用)	…8 g
	砂糖	…小さじ1
	トマト	…100 g
	レタス	…4枚
	ピザ用チーズ	…40 g
	ごはん	…400 g

【作り方】

- ① ひき肉をフライパンで炒め、火が通ったらみじん切りにした玉ねぎを入れよく炒める。
- ② 玉ねぎに火が通ったらAの調味料で味付けをする。
- ③ トマトはサイコロ状にレタスは千切りにする。
- ④ お皿にご飯を盛り付けレタス、トマトをご飯の周りに散らし、②を盛り付けチーズをかけて完成。(余熱でチーズを溶かす)