



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介 タコライス (沖縄県)



写真提供：吉岡小学校

令和4年7月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和4年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！

【1人分栄養価】

エネルギー	489 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	13.9 g
カルシウム	94 mg
鉄	1.3 mg
食物繊維	3.3 g
食塩相当量	1.2 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方	
ごはん 〔タコスミート〕	4杯分	1 フライパンに油、にんにくを入れて火をつけ、弱火で炒める 香りが出たら火を強め、鶏ひき肉、赤ワインを入れる 2 にんじん、玉ねぎを入れて炒める 3 野菜に火がとおったら、★の調味料を入れて味を調える 4 キャベツをゆでて冷やし、枝豆、ホールコーン、チーズ、マヨネーズと和える 5 しゅうまいの皮を180℃でカリっとなるまで素揚げする 6 ごはんの上に4、タコスミートの順に盛りつけ、トマトと5をちらして完成	
油	大さじ1		
にんにく	1片		みじん切り
ぶたひき肉	160g		
赤ワイン	大さじ1		
にんじん	60g		みじん切り
玉ねぎ	160g		みじん切り
★ ケチャップ	大さじ2		
★ トマトピューレ	大さじ2		
★ 塩	少々		
★ こしょう	少々		
★ コンソメ	小さじ1/3		
■ キャベツ	160g		1cm幅千切り
■ むき枝豆	30g		
■ ホールコーン	30g		汁をきっておく
■ チーズ	30g		5mm角
■ マヨネーズ	大さじ1		
■ トマト	50g	ひと口大	
● しゅうまいの皮	8枚	三角に切る	
● 揚げ油	適宜		

*キャベツの代わりに生のレタスを使ってもシャキシャキ食感を楽しめます。

*目玉焼きやゆで卵をのせると、彩りがよくなります。