

タコライス

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 619kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.1g
炭水化物 88.2g 食塩相当量 1.3g

L 調理時間 / 30分

野菜量 / 960g

材料（1人分）

- あい挽肉 100g
- 玉ねぎ 50g
- パプリカ 20g
- レタス 2枚
- ミニトマト 3個
- ケチャップ 小さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 塩コショウ 少々
- ごはん 200g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と炒め、調味料を入りに詰める。
- ②ミニトマトは半分、レタスは一口大の大きさにちぎり、パプリカは細切りにする。
- ③パプリカはさっと炒める。
- ④皿にレタスをしき、ごはんを盛り付け、上に①をのせ、パプリカ、ミニトマトを添える。

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★タコライス

副菜 ② —

主菜 ★タコライス

汁物 わかめスープ

副菜 ① 野菜サラダ

デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻