



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「タコライス風（具）」

令和7年7月の新献立として登場します。

タコライスは沖縄県で生まれ、暑い夏でも食べやすい料理です。

給食では、豚ひき肉・たまねぎ・にんじん、ホールトマトを炒めて、カレー粉を加え、タコライスの少しスパイシーな味を表現しています。子どもたちが、自分でごはんにはソテーとタコミートの順にのせて、タコライスにして食べます。

ぜひご家庭でもお試しください。



＜材料 4人分＞

タ コ ミ ー ト	豚ひき肉	160g
	たまねぎ	85g(1/2個)
	にんじん	20g(1/6個)
	にんにく	1かけ
	ホールトマト(缶)	40g
	サラダ油	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2強
	トマトケチャップ	大さじ1弱
	ウスターソース	大さじ1/2弱
	塩	小さじ1/3
ソ テ ー	こしょう	少々
	キャベツ	1/6個
	サラダ油	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

＜作り方＞

タコミート

- ① ホールトマトは、果肉をあらかじめつぶしておく。
- ② にんじん・玉ねぎをあらみじん切りにする。
- ③ フライパンに、油を入れてにんにくを、焦がさないように炒める。
- ④ にんにくが色づき始めたら、肉を炒め、肉の色が変われば、半量の塩とこしょうをする。
- ⑤ ④に①を加えて酸味を飛ばすように炒め、②を加えて、炒める。
- ⑥ ⑤がほとんどやわらかくなれば、カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソース、残りの塩とこしょうで調味して仕上げる。

ソテー

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② ①に塩・こしょうをして(電子レンジ)でしんなりするまで加熱する。

～ごはんの上にソテー・タコミートの順に盛り付けてできあがり～

※ごはんの目安量 約180g(中茶碗1.3杯分)

来月は…「タイピーエン」と
「みそかんぶら」のレシピをお届けします。

