

タコライス

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
米		2.5 合	380 g	① ご飯を炊いておく。（好みのかたさ）
油（炒め用）		小さじ 1/2	2 g	
にんにく（みじん切り）		1 かけ	4 g	② 【タコライスの具】 油でにんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉と酒を入れる。
豚ひき肉		135 g	135 g	
酒		小さじ 2	10 g	③ たまねぎとにんじんを加え、よく炒める。
たまねぎ（みじん切り）		大 1 玉	270 g	
にんじん（みじん切り）		小 1/2 本	54 g	④ ③にダイストマト缶と①を加えてよく煮込む。
ダイストマト缶		大さじ 1	14 g	
①	しょうゆ	大さじ 1	16 g	⑤ 塩で味を調え、レモン果汁を加える。
	中濃ソース	小さじ 2	14 g	
	トマトケチャップ	大さじ 2 と 1/2	38 g	⑥ 【ゆで野菜】 キャベツともやしをそれぞれ茹でておく。
	オイスターソース	大さじ 1 と 1/2	27 g	
	砂糖	大さじ 2	16 g	
塩		小さじ 1/4	1.2 g	⑦ 炊いたごはんの上に⑤のタコライスの具と⑥のゆで野菜をのせて完成。
レモン果汁		小さじ 2/3	3 g	
キャベツ（5mm千切り）		2 枚	160 g	
もやし		1/2 袋	110 g	

*タコライスは沖縄県発祥の料理です。

*ゆで野菜の代わりに、生のレタスをのせてもおいしいです。

