

～みんなで楽しく作って食べよう～

＜主食・主菜＞ タコライス

＜汁物＞ 包丁いらすのスープ

＜おやつ＞ さっぱり！簡単ヨーグルトトライフル



タコライスはメキシコのタコスの具を
ごはんに乗せた沖縄料理です。

タコライス (4人分)

＜ざいりょう＞

米 2合 (300g)

水 炊飯器の2合の水

レタス 80g (2枚分)

トマト 150g (1個)

たまねぎ 150g (1個弱)

豚ひき肉 240g

〔ケチャップ大さじ3 (54g)

とんかつソース

A 大さじ2 (42g)

おろしにんにく

小さじ1 (4g)

カレー粉 小さじ1 (2g)

顆粒コンソメの素

小さじ1 (3g)

ピザ用チーズ 40g

(加熱しなくても

食べられるもの)

⇒なければスライスチーズ

を細切りする。

【お好みで】

トルティーヤチップス 適量

＜つくりかた＞

① 米は研いで、分量の水と一緒に炊飯器に入れ、30分置いてからスイッチを入れて炊く。

② レタスは水洗いしペーパーで水気をふき取りせん切りにする。

③ トマトは水洗いし、ヘタをとり、1cm角に切る。

④ たまねぎは皮をむき、水洗いし、みじん切りにする。

⑤ フライパンにたまねぎと豚ひき肉を入れる。(肉から脂が出るので炒め油は不要。) 蓋をして中火で5分ほど、時々かき混ぜながら肉の色がかわり、たまねぎがしんなりするまで炒める。

⑥ ⑤にAを加え、中火で2～3分ほど炒める。

⑦ お皿にごはんを盛り、ごはんのうえに⑥、レタス、トマト、ピザ用チーズをのせてできあがり。

※ お好みで、トルティーヤチップスにできあがりのをのせて食べたり、くずしたものをかけて食べてもよい。



トルティーヤチップス



ほうちょう
包丁いらすのスープ (4人分)



<ざいりょう>

レタス 2枚(80g)
かに風味かまぼこ 4本(36g)
春雨(ショート) 30g
水 3カップ(600ml)
鶏がらスープの素 小さじ2(5g)
もやし 100g(1/2袋)
しょうゆ 小さじ1(6g)
こしょう 少々
ごま油 小さじ3/4(3g)

<つくりかた>

- ① レタスは、水洗いし手でちぎっておく。
かに風味かまぼこは、ほぐしておく。
 - ② 春雨は、長いものの場合、調理ばさみで10cm程度に切っておく。(とびちるので、ビニール袋の中で切る。)
 - ③ 鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れて中火にかける。
 - ④ 沸騰したら、春雨を入れ2~3分煮込む。もやし(長ければ手で折る)と①のかに風味かまぼこ、レタスを加えて煮立て、最後にしょうゆ、こしょう、ごま油で味をととのえてできあがり。
- ※乾燥わかめを加えたり、溶き卵を回し入れてもおいしい。

さっぱり!簡単ヨーグルトトライフル (4人分)

<ざいりょう>

プレーンヨーグルト 1パック(400g)
はちみつ 大さじ1(21g)
レモン汁 小さじ1(5g)
カステラ(市販) 80g
(スポンジケーキでもよい)
オレンジ 1個(80g)
バナナ 1本(80g)
4種のベリーミックス 80g
(解凍しておく)
※果物は、いちごやメロンなど、旬のものを使用する

<つくりかた>

- ① ヨーグルトを水切りしておく。
 - ② ボウルにザルをのせキッチンペーパーを2枚しき、ヨーグルトを入れてラップをかけ冷蔵庫で30分以上おく。
 - ③ カステラは1.5~2cm角位の一口大に切る。
 - ④ オレンジは皮をむいて果肉を取り出し、一口大に切る。
 - ⑤ バナナは皮をむいて食べやすい大きさに切り、③のオレンジとあわせておく。(バナナの変色を防ぐため)
 - ⑥ ①で水気を切ったヨーグルトにはちみつ、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
 - ⑦ 器にカステラ、オレンジ、バナナ、ベリーミックス、ヨーグルトを交互に重ね、冷蔵庫で10~15分冷やす。
- ※ グラノーラ(シリアル)や生クリームをトッピングしてもよい。
※ お好みで楽しく盛り付けてみましょう!



【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
タコライス			455	18.2	14.2	32	1.4	11	4.0	1.6
包丁いらすのスープ			51	2.0	0.9	19	0.2	3	0.9	1.0
ヨーグルトトライフル			177	5.4	4.0	135	0.4	24	1.1	0.1
合計			683	25.6	19.1	186	2.0	38	6.0	2.7
1 日 分 の 必 要 量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.3	550	5.5	60	10.0	4.5
		男	1,550	64.0	43.1	600	5.5	60	10.0	4.5
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.3	750	12.0	85	13.0	6.0
		男	2,250	93.0	62.5	700	8.5	85	13.0	6.0
	30～49歳	女	2,050	85.0	56.9	650	10.5	100	18.0	6.5
		男	2,700	111.0	75.0	750	7.5	100	21.0	7.5