

タコライス



材料名（4人分）g

・ 白ごはん	4人分
[タコスミート]	
・ 牛ひき肉	80g
・ 豚ひき肉	80g
・ にんにく	1/2かけ
・ 人参	1/2本
・ 玉葱	1/4個
・ セロリ	1/5本
トマトソース	大さじ1
ピザソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ1/2
ホットソース	小さじ1/5
チリパウダー	少々
パプリカパウダー	少々
しょうゆ	小さじ1/2
・ 塩	ひとつまみ
・ 赤ワイン	小さじ1強
・ 油	適量
[トッピング]	
・ レタス	1/2個
・ トマト	1/2個
・ チーズ	80g

チーズはピザ用チーズでもOK!!

作り方

タコスミートを作ります。
にんにく、人参、玉葱、セロリはそれぞれみじん切りにしておく。

フライパンに油を熱し、にんにく、玉葱、セロリを炒める。
しんなりしたらそこに、ひき肉と臭み消しで赤ワインを加え、ひき肉がポロポロになるまで炒める。
ここでキッチンペーパー等で余分な脂は取り除くと良い。

の調味料をすべての中に加えて、汁気がなくなるまで煮る。塩で味を調えたらタコスミートのできあがり。

トマトは1cm角くらいに切り、レタスは食べやすい大きさにざく切りにしておく。チーズは細切り。

器に白ごはん、タコスミート、レタス、トマト、チーズの順に盛り付けていく。できあがり～
*お好みで、サルサソースをかけて食べてもgood

ひと回毎♪ 給食の人気メニュー タコライス!!

学校給食では、衛生上、生の食材は提供しないようにしています。

そのため給食のタコライスは、トマトは付けず、レタスの代わりにポイルしたキャベツで提供しています。

