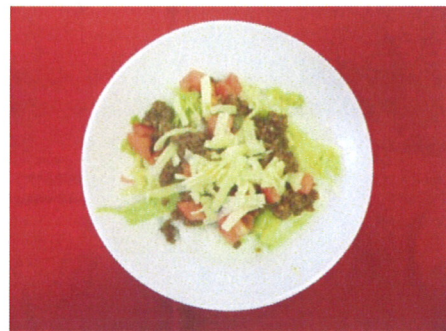


給食レシピ

〈料理名〉
タコライス
(2人分)

〈写真〉



	2人分(g)	切り方
ご飯	400g	
〔玉葱〕	40g	みじん切り
〔にんにく〕	3g	みじん切り
〔生姜〕	1g	みじん切り
〔サラダ油〕	4g	
合挽肉(牛・豚)	160g	
〔塩〕	0.2g	
〔黒こしょう〕	0.02g	
酒	小さじ2	A
ケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	小さじ1・1/2	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1・1/3	
チキンコンソメ	小さじ1・1/2	
レモン汁	小さじ1/2	
カレー粉	少々	
チリパウダー	少々	
カイエンペッパー	少々	
レタス	約4枚分	
トマト(中玉120g程度)	1/2個	1cm角切り
シュレッドチーズ	40g	

作り方

- ① 玉葱、にんにく、生姜はみじん切りにする。
Aの調味料を全て合わせ、混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら玉葱を加えてさらに炒める。
POINT▶ にんにくは焦がさないよう、火加減に注意しましょう。
- ③ 玉葱が透き通ってきたら、挽肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、塩・こしょうをする。
- ④ Aの合わせ調味料を③に加え、水気がなくなるまで炒め、タコミートを作る。
POINT▶ チリパウダー、カイエンペッパーはお好みで入れると良いです。
- ⑤ 盛り付け用のレタスは0.5cm幅の千切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ⑥ お皿にご飯を盛り、レタス、④のタコミート、トマト、シュレッドチーズの順にのせて出来上がり。



タコミートとはタコスの具のことで、挽肉に玉葱や調味料、スパイス等を加えて調理したものです。茄子、パプリカ、ズッキーニなどを入れて、不足しがちな野菜を補うのも良いですね。



メキシコ生まれ、沖縄育ちの！ タコライス



タコライスは、メキシコ料理のタコスの具を、ごはんのにせた沖縄発祥の料理です。もともとは、沖縄の米軍基地近くでタコス販売していたお店の「まかない食」で、味が好評の為、メニューに加えられ、その後定番になったと言われています。

タコスとは？

挽肉、野菜、チーズなどを「トルティーヤ」と呼ばれる

トウモロコシを原料とした皮にはさんで食べる、メキシコの国民食です。

