

タコライス, コールスロー風サラダ コーンスープ, フルーツヨーグルト

《タコライス》

| 材料1人分 | |
|-------|--------------|
| ごはん | 150g |
| 豚ひき肉 | 40g |
| 玉ねぎ | 50g |
| ピーマン | 10g |
| サラダ油 | 1g |
| A | ケチャップ 大さじ1/2 |
| | スキムミルク 小さじ1 |
| | 塩 0.5g |
| | こしょう 少々 |
| | 水 小さじ1 |
| レタス | 20g |
| ミニトマト | 30g |

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 398Kcal |
| たんぱく質 | 13.0g |
| 脂質 | 7.6g |
| 塩分 | 0.8g |

○作り方

- ①玉ねぎとピーマンはみじん切り, レタスは食べやすい長さにしてせん切り, ミニトマトはへたをとって半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し, 玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③②にひき肉を加えて色が変わるまで炒めたら, Aの調味料を加えて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④温かいご飯を器に盛り付け, レタス, ひき肉, ミニトマトを盛り付ける。

タコライスとは...
タコスの具である挽肉・レタス・トマトをご飯の上のにのせた沖縄料理。チーズをかけて召し上がってもおいしいですよ。



《コールスロー風サラダ》

| 材料1人分 | |
|--------|--------------|
| キャベツ | 30g |
| きゅうり | 20g |
| カニカマ | 8g |
| ドレッシング | |
| A | マヨネーズ 小さじ1/2 |
| | 酢 小さじ1/2 |
| | サラダ油 小さじ1/2 |
| | 白すりごま 小さじ1 |

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 64Kcal |
| たんぱく質 | 2.1g |
| 脂質 | 4.7g |
| 塩分 | 0.2g |

○作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り, きゅうりは半月切り, カニカマは細かく切る。
- ②Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③器に切ったキャベツときゅうり, カニカマを盛り付けて, ドレッシングをかける。



《コーンスープ》

| 材料1人分 | |
|----------|--------|
| クリームコーン缶 | 75g |
| コンソメの素 | 小さじ1/4 |
| 水 | 90ml |
| パセリ粉 | 少々 |

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 66Kcal |
| たんぱく質 | 1.4g |
| 脂質 | 0.4g |
| 塩分 | 1.0g |

○作り方

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメの素、クリームコーンを入れる。
- ②だまにならないようにかき混ぜて、とろみをつける。
- ③器に入れてパセリ粉を散らす。



《フルーツヨーグルト》

| 材料1人分 | |
|---------|------|
| 無糖ヨーグルト | 50g |
| バナナ | 30g |
| もも缶詰 | 20g |
| オレンジ | 1/8個 |
| ぶどう | 1粒 |

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 74Kcal |
| たんぱく質 | 2.3g |
| 脂質 | 1.6g |
| 塩分 | 0.1g |

○作り方

- ①ももとバナナは食べやすい大きさに切る。オレンジは1/8個に切って、実と皮の間に切りこみを入れる。
- ②ももとバナナ、ヨーグルトと合わせ混ぜる。
- ③器に②を入れ、オレンジとぶどうを盛り付ける。



1食分の栄養量

| | |
|-------|----------------|
| エネルギー | 602kcal |
| たんぱく質 | 18.8g |
| 脂質 | 14.4g |
| 食塩相当量 | 2.1g |



タコライスの特徴はケチャップがベースとなっているので、お子さんでも食べられます。おやこ食育教室でピーマンが苦手なお子さんでもみじん切りにしてひき肉と一緒にしたら、残さず食べてくれました。

日本人が足りないと言われている栄養素「カルシウム」。給食を終えると、自身で意識をしないと摂取するのが難しいと思われます。

今回のメニューではタコライスにスキムミルク、フルーツヨーグルトを取り入れました。

カルシウムは骨や歯の材料になるわけではなく、筋肉を動かすためにも重要な働きをしています。お子さんだけでなく大人も必要な栄養素です！