保育所のおすすめメニュー

タコライス

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
ごはん	子ども１人分 １１０ｇ	**①野菜を切ります。** 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにします。 レタスはせん切りにします。 ミニトマトは輪切り、または、くし型切りにします。 **②お肉を味付けします。** あいびき肉、玉ねぎ、ピーマンを炒め合わせ、ケチャップ、塩こしょうで味付けし、水も加え、とろりとした状態になるまで煮詰めます。 **③盛り付けます。** お皿に、ごはんをのせます。その上に、ひき肉、レタス、トマト、ピザ用チーズの順に盛り付けます。
あいびき肉	１２０ｇ	
玉ねぎ	小 1/2 玉 （７５ｇ）	
ピーマン	中１個 （３０ｇ）	
炒め油	小さじ1 （４．５ｇ）	
ケチャップ	大さじ1 （１５ｇ）	
塩こしょう	少々	
水	小さじ1と1/2 （７．５ｇ）	
・レタス	大きな葉１枚 （４０ｇ）	
・ミニトマト	３玉	
・ピザ用チーズ	２４ｇ	

（子ども１人分：エネルギー332ｋcal・たんぱく質 22.3ｇ・脂質 10.0ｇ・塩分 0.6ｇ）

【大人気！タコライス～どこの国の料理なの？】

子育て支援課です。久しぶりの保育所給食の紹介になります。

今年の夏は大変暑かったですね。さすがにいつも元気な子どもたちも、夏の暑さに食欲が落ちてしまいます。

今回は、愛宕保育所より、食欲がない時でも、ぱくぱく食べてくれる人気メニュー「タコライス」を紹介します。

「タコライス」は「タコス」が由来の沖縄料理です。タコスの具である「ケチャップ味のあいびき肉、レタス、チーズ、トマト」をごはんの上に乗せて食べるので、タコライスと言われています。タコスはメキシコ料理ですが、アメリカ経由で日本に伝わったため、お店で食べるタコスはアメリカ式アレンジのものが多いようです。

ごはんに混ぜ合せながら食べるので、ポロポロして食べにくいあいびき肉も食べやすいし、レタスやトマトなどのお野菜もすすみます。

食欲がない時、めん類や冷たい飲み物だけでなく、白ごはんがすすむ「タコライス」を食べて、夏バテ、秋バテにならないようにしましょうね。