

金曜日 昼食レシピ



～ M E N U ～

タコライス弁当
タコライス
牛乳
ぶどう

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 674kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.2g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 1.7g

タコライス

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
ごはん	150g	2合(620g)	① レタスはせん切り、トマトは1cm角に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 ② ごはんの上にレタス、トマト、タコミート、チーズの順に盛り、ブロッコリーを添える。
レタス	15g	1枚半(60g)	
トマト	30g	1/2コ(100g)	
チーズ	25g	80g	
ブロッコリー	30g	1/2株(100g)	
タコミート(作り置き)	140g	460g	

【作り置き】 タコミート

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
鶏ひき肉	30g	130g	① ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。人参はすりおろす。 ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、ピーマン、玉ねぎ、人参、コーンを加えて炒める。 ③ 調味料を加えて煮立て、おからパウダーを加える。
ピーマン	10g	1コ半(40g)	
人参	10g	中1/3本(40g)	
玉ねぎ	20g	1/3コ(80g)	
コーン(冷凍)	15g	60g	
サラダ油	小さじ1	大さじ1	
カレー粉	少々	小さじ2/3	
ホールトマト(缶)	60g	250g	
固形ブイヨン	1/4コ	3/4コ	
トマトケチャップ	小さじ1	大さじ1・1/3	
ウスターソース	小さじ1/4	小さじ1	
おからパウダー	小さじ1(3g)	大さじ1(12g)	