

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和4年 10月5日(水) 実施～

タコライス

材料 4人分

ごはん	2合
レタス	120g
合いびき肉	120g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
にんじん	1/2本
ビーンズミックス	70g
チーズ	20g
トマト缶	160g
チリミックス	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
サラダ油	適量

令和4年度 第6号
伊佐市立学校給食センター



ごはんの上に
キャベツ(レタス)
と具をのせます！



タコライスとは、メキシコ料理の「タコス」がヒントになって誕生した、沖縄オリジナル料理です。

そもそも「タコス」とは、ひき肉・玉ねぎ・レタス・トマト・チーズなどをスパイシーに炒め、どうもろこしで作った薄い生地(トルティーヤ)の上に乗せます。そしてその上からトマトソースをかけて食べるメキシコの伝統的な料理です。

そのタコスの具とソースを、皿に盛ったご飯の上に乗せて食べるのがタコライスであり、タコス+ライスということでタコライスと名付けられました。

今回給食では、具にピーマンやビーンズミックスなどを加えてみました。またレタスの代わりに茹でたキャベツを使用しました。

お家でもぜひアレンジしてみてください。



作り方...

- ① レタスは1cm幅にざく切りにします。
- ② 玉ねぎ・ピーマン・にんじんはみじん切りにします。
- ③ フライパンに油をひき、ひき肉・玉ねぎ・にんじんを炒めます。
- ④ ひき肉に火が通ったら、ピーマンを入れます。
- ⑤ ビーンズミックスを入れ、玉ねぎがしんなりするまでさらに炒めます。
- ⑥ トマト缶と調味料を加えて炒めます。
(お好みでチリパウダーを加えてください)
- ⑦ 最後にチーズを加えます。
- ⑧ ご飯にレタスをのせ、具をかけて完成です。