



お好きな野菜でアレンジ
 してみてください！



1人分あたり エネルギー 796kca、たんぱく質 31.7g、塩分 3.6g

【作り方】

- 温泉卵(ゆで卵でも可)または目玉焼きを準備する。
- 玉ねぎ、にんじん、大豆はみじん切りにする。
- Aの野菜を好みのサイズに切る(オクラは下茹でする)。
Bの調味料を混ぜ合わせておく。
(辛さが苦手な方は、チリパウダーの量の調整してください。)
- フライパンに油を熱し、にんにく、②を加え炒める。
しんなりしたらひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
Bと大豆、コーンを加え、全体になじむように炒め合わせる。
- 器にレタスをしき、その上にご飯を広げ、③の野菜と④を盛りつける。
卵をのせチーズを散らし、乾燥パセリをふって完成。

【温泉卵の作り方】

鍋にお湯を1ℓ沸かし、沸騰したら火を消し水200mlを加える。
卵を2つを入れ、蓋をし20～30分放置する。
その後、卵を取り出し、冷水にとって粗熱をとる。

夏 レシピ

オススメ

野菜たっぷりタコライス

1人前 野菜約170g(緑黄色野菜約75g)

食物繊維:9.5g

【材料(2人分)】

合いびき肉	200g
玉ねぎ	50g
にんじん	50g
大豆水煮	40g
かいわれ大根	1/4パック
ミニトマト	6個
リーフレタス	2枚
アボカド	1/2個
きゅうり	1/4本
オクラ	2本
コーン	大さじ2
ご飯	300g
卵	2個
おろしにんにく	小さじ1/2
ピザ用チーズ	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2と1/2
ウスターソース	大さじ2
カレー粉	小さじ1と1/2
コンソメ顆粒	小さじ1
チリパウダー(または一味唐辛子)	適量
塩・こしょう	適量
乾燥パセリ(お好みで)	適量



タコライスとは

白米に、レタス・トマト・チーズなどのタコス(メキシコ料理)の具材と、味付けしたひき肉(タコミート)を盛りつけた沖縄発祥の料理です。

「タコス」+「ライス」で『タコライス』と名付けられたといわれています。

今回のレシピでは、食物繊維とたんぱく質が豊富な大豆をプラスしてみました。

