

タコライス

タコライスは子どもたちにも人気のメニューです。鉄分アップのために少しだけレバーミンチを入れています。ケチャップなどで味付けする事で、レバーっぽさを隠すことができます。野菜もたっぷりとれる子供向けのタコライスレシピです。

※この時期、子どもが1日にとりたい鉄の量は5.5mg。鉄を多く含む食材は、レバー、牛肉、ひじき、納豆、きな粉、かつお、マグロ、卵などです。



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

| 料理名 | 食品名 | 1人分 (g) | 6人分 | 作り方 |
|-------|----------|---------|--------|---|
| タコライス | 精白米 | 45 | 270 | (タコライス) ① にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ② レタスは千切り、トマトは小さめの角切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、にんにくの香りが出るまで炒め、牛ひき肉、レバーミンチ、玉ねぎ、にんじんを入れ炒め、★の調味料を入れ味がなじむまで炒める。 ④ 麦ご飯に③、チーズ、レタス、トマトの順に盛りつける |
| | 押し麦 | 5 | 30 | |
| | 牛ひき肉 | 35 | 210 | |
| | レバー(ミンチ) | 5 | 30 | |
| | にんにく | 少々 | 1かけ | |
| | たまねぎ | 20 | 1/2個 | |
| | にんじん | 10 | 1/4本 | |
| | 油 | 1 | 大さじ1/2 | |
| | ★ ケチャップ | 1.5 | 大さじ1/2 | |
| | ★ パプリカ・粉 | 少々 | 小さじ1 | |
| | ★ 食塩 | 0.5 | 小さじ1/2 | |
| | ★ しょうゆ | 0.5 | 小さじ1/2 | |
| | レタス | 15 | 3枚 | |
| | トマト | 15 | 1/2個 | |
| | チーズ | 10 | 60g | |

《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…320kcal たんぱく質…12.5g 脂質…11.2g
 カルシウム…99mg 鉄…2mg



※給食レシピの表記について※

1人あたりの栄養価・分量は3～5歳の量を表示しています。

1～2歳は上記の量の8割くらいになります。

あくまでも目安ですので、お子さんが食べれる量に調整して下さいね。