



タコライス風



材料(子ども 5 人分)

米	275g(1~2合)
豚ももひき肉	200g
たまねぎ	150g
トマト	60g(小1個)
にんにく	小ひとかけ
さいころチーズ	25g
カレー粉	2g(小さじ1)
ソース	10g(小さじ1)
ケチャップ	60g(大さじ 3.5 弱)
砂糖	3g(小さじ1)
油	4g(小さじ 1)
キャベツ	100g(葉 3~4 枚)
油	4g(小さじ 1)
コーンフレーク(無糖)	12g

※米 1 合=150g

つくり方

- ① たまねぎ、トマトを 1cm角に切り、キャベツは千切り、にんにくはすりおろす。
- ② カレー粉、ソース、ケチャップ、砂糖を合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、キャベツを炒める。
- ④ フライパンに油をひき、にんにく、豚ももひき肉、玉ねぎを炒めたら②で調味する。
- ⑤ ④にさいころチーズとトマトを加え、加熱する。
- ⑥ ごはんにキャベツ、具、コーンフレークを乗せる。

保育園では衛生の観点から生食の提供
をしていませんが、ご家庭ではキャベ
ツ、トマト、さいころチーズを加熱しない
で、トッピングしても簡単に美味しく作
れます♪