

「タコライス」

材料：2人分

1人分エネルギー 540kcal 塩分相当量 1.9g 野菜の量

185g

ごはん：茶わん2杯

玉ねぎ：120g

にんじん：30g

ピーマン：20g

ゆで大豆：20g

豚ひき肉：120g

油：小さじ1/3

ウスターソース：小さじ1（中濃ソースでも可）

しょうゆ：小さじ2

ケチャップ：大さじ2

チリパウダー：少々（カレー粉でも可）

パプリカ：少々（なくても可）

トマト：1個

レタス：50g

ピザ用チーズ：30g

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは1cm角に切り、そのほかの野菜と大豆はみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、野菜、大豆、ひき肉を炒める。ポロポロになったら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器にご飯を盛り、②をかけ、レタス、トマト、チーズを散らす。



夏に不足しがちなビタミン、ミネラルなどの栄養素は、野菜に豊富に含まれています。水分もたっぷりなので、夏バテ防止になるおすすめのメニューです。