

# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

## タコタコライス

平成28年度「ひろしま給食100万食プロジェクト」の  
最優秀レシピ賞作品からの紹介です♪



### 材 料 【4人分】

精白米	280 g
たこ（ゆで）	80 g
酒	2.4 g
（小さじ1弱）	
豚ひき肉	60 g
たまねぎ	200 g
小松菜	60 g
トマト（缶）	80 g
キャベツ	120 g
カレー粉	2 g
塩	少々
こしょう	少々
オイスターソース	24 g
（小さじ1）	
トマトケチャップ	4 g
（小さじ2/3）	
しょうゆ	4 g
（小さじ2/3）	

### 作り方

- ① 精白米は好みのかたさに炊く。
- ② たこは1 cm角に切り、酒をふる。  
たまねぎはみじん切りにする。小松菜は細かく刻む。
- ③ 豚ひき肉、たまねぎを炒める。
- ④ ③に火がとおってきたら、トマト缶、小松菜を加えてさらに炒め、  
Aで味付けをし、最後にたこを加える。
- ⑤ キャベツはせん切りにしてボイルし、水けをきっておく。
- ⑥ ①のごはんに、⑤のキャベツをのせ、その上に④の具を盛りつける。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	348 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	3.6 g
食塩相当量	1.2 g

今回使用した

たこ は…

瀬戸内海  
でとれました

