

# 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・・・・・・・・・・280g
- たこ（ゆで）・・・・・・・・80g
- 酒・・・・・・・・・・2.4g  
(小さじ1弱)
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・60g
- たまねぎ・・・・・・・・・・200g
- 小松菜・・・・・・・・・・60g
- トマト（缶）・・・・・・・・80g
- キャベツ・・・・・・・・・・120g
- カレー粉・・・・・・・・・・2g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- オイスターソース・・24g  
(小さじ1)
- A- トマトケチャップ・・4g  
(小さじ2/3)
- しょうゆ・・・・・・・・・・4g  
(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1cm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	348kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	3.6g

今回使用した  
**たこ** は…  
**瀬戸内海**  
でとれました