

主食・主菜

タコライス



料理の特徴

メキシコ料理の「タコス」の具をごはんと一緒に食べる、沖縄県で誕生した料理が「タコライス」です。

給食では、ひき肉やトマト、チーズなどに加え、大豆を入れてアレンジしています。大豆の代わりに、大豆ミート（粒状大豆たんぱく）を使用することもあります。

エネルギー413kcal、食塩相当量 0.9g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

麦ごはん	300g（2合）
精白米	2合の目盛まで
水	50g（大さじ4）
大麦	100g（1/2カップ）
水	
タコライスの具	
油	小さじ1/2
にんにく	0.8g（少々）
セロリ	12g（1/10本）
豚ひき肉	120g
酒	小さじ1弱
たまねぎ	100g（1/2個）
にんじん	40g（1/5本）
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
チリパウダー	少々
カレー粉	小さじ1/2
トマト水煮ダイス	100g
トマトケチャップ	大さじ1強
砂糖	小さじ1/3
オイスターソース	少々
スライスチーズ	20g（1枚）
ピーマン	20g（1/2個）
大豆水煮	60g
キャベツ	120g（3枚）

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 にんにくはみじん切り、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、大豆水煮は粗みじん切り、スライスチーズは16等分にする。キャベツは葉と芯に分け、葉は0.5cm幅の短冊切り、芯は薄切りにする。
- 3 キャベツは耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分から2分加熱する。
- 4 フライパンに油、にんにく、セロリを入れ、火をつけて弱火で炒める。香りがたったら火を強めて、豚ひき肉、酒を入れる。
- 5 たまねぎ、にんじんを入れて炒める。野菜がなじんだら、カック内の調味料を加えてよく炒める。
- 6 スライスチーズを入れて溶かす。
- 7 ピーマン、大豆水煮を入れ、火を通す。
- 8 器に麦ごはん、キャベツ、タコライスの具の順に盛り付ける。

給食の献立（中学校）



タコライス

（麦ごはん、タコライスの具、ポイルキャベツ、粉チーズ）  
コーンクリームスープ  
牛乳

\*チーズは具の中に入れて、サラダ用の細切りチーズを具の上のせてもよいです。ゆでたキャベツのほか、せん切りにしたレタスや生のトマトを粗く刻んで盛り付けても色んな食感が楽しめます。  
\*目玉焼きやゆで卵をのせると彩りや栄養量もさらによくなります。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。