

# タコライス

施設名（非公開） 管理栄養士様 作成

材料（8人分）※作りやすい量	栄養成分（1人分）
・豚ひき肉 200g	エネルギー 184kcal
・料理酒 大さじ1（18g）	たんぱく質 7.4g
・たまねぎ 小1個（160g）	脂質 4.5g
・人参 1/2本（80g）	炭水化物 28.2g
・カレーパウダー 大さじ1～2（6～12g）	食塩相当量 0.5g
・ケチャップ 大さじ2（36g）	
・ウスターソース 大さじ1（18g）	
・砂糖 大さじ1（9g）	

## 作り方

- ① たまねぎと人参はみじん切りにし、フライパンに油を熱して、炒める。  
ある程度、火が通ったら、ひき肉と酒を加えて炒める。
- ② 調味料をすべて加えて、味が馴染むまで炒める。
- ③ お皿にご飯を盛り、お好みでレタスやキャベツを散らして、②を上からのせて出来上がり。

