

おうちで作ろう！！  
♪ 保育園給食 ♪

# タコライス



暑い夏に食欲のでる、おすすめのメニューです。



### 材料(4人分)

ごはん	4杯分
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ピーマン	1個
トマト	1個
きゃべつ	4枚
にんにくみじん切り	適量
生姜みじん切り	適量
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ4
ソース	大さじ2
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	適量

- ### 作り方
- ① 玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切りにする。
  - ② トマトは1cmのサイコロ状、きゃべつは1cm角に切って茹でておく。
  - ③ フライパンにサラダ油をひき、にんにく・生姜・豚ひき肉・①の野菜を炒め、火が通ったら、調味料を加えて全体に味がなじむまで炒める。
  - ④ 器にごはんを盛り、きゃべつ・③とトマトをのせてできあがり。
- ※ チーズをのせたり、茹できゃべつをレタスに変えても美味しいです。

