

和風タコライス

主食・主菜・副菜が
これ1品でとれます♪

材料

(2人分)

調理時間 20分

豚ひき肉……………160g
 大豆水煮……………50g
 れんこん……………50g(1/4節)
 ご飯……………300g(米約1合)
 レタス……………100g(4枚)
 トマト……………100g(1/2個)
 チーズ……………20g

★ しょうゆ……大さじ1と1/2
 みりん……大さじ2



作り方

- ① レタスはざく切り、トマトは1cm角に切る。れんこんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、れんこんを入れ炒める。しんなりしたら、ひき肉と(★)の調味料を加えて炒める。焦げそうな場合は、水を少量入れても良い。
- ③ ひき肉の色が変わったら、大豆を加え、2分炒める。
- ④ お皿にご飯を盛り、レタス、③のひき肉をトマト、チーズをのせて出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー:575kcal たんぱく質:28.2g
 カルシウム:180mg 食塩相当量:2.4g 鉄分:2.2mg

黒ごまバナナヨーグルト

カルシウム、たんぱく質が
豊富なおやつ♪

材料

(2人分)

調理時間 5分

ヨーグルト……………100g
 バナナ……………100g(1本)
 黒ねりごま……………12g(小さじ1)
 きなこ……………6g



作り方

- ① バナナはフォークで細かくつぶす。飾り用のバナナはスライスしておく。
- ② ヨーグルトと黒ねりごま、きなこを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、バナナを飾って出来上がり。

栄養成分(1人分)

エネルギー:127 kcal たんぱく質:4.6g
 カルシウム:100mg 食塩相当量:0.1g 鉄分:0.7mg