

★夏に負けないレシピ★

## 簡単タコライス

(子ども1人分) エネルギー272kcal 食塩相当量0.4g



トマトやピーマンが苦手なお子さんも、ミンチとあわせて調理することで食べやすくなります。調理工程が少なく簡単にできるので、暑い夏でも作りやすいです。お好みにプロセスチーズを粉チーズに替えても良いですね。

### 【材料】

ごはん  
 ミンチ(合いびき)  
 玉ねぎ  
 トマト  
 ピーマン  
 プロセスチーズ  
 A [ ケチャップ  
 ウスターソース  
 カレー粉  
 サラダ油

(子ども4人分)  
 お茶碗4杯分(360g)  
 80g  
 1/3個(80g)  
 小1個(120g)  
 1個(40g)  
 1個(20g)  
 大さじ1/2(8g)  
 大さじ1/2(8g)  
 小さじ1/4(0.5g)  
 大さじ1と1/3(16g)

### <作り方>

- ① 玉ねぎとピーマンはみじん切り、トマトは皮ごと2cm角に切る。  
プロセスチーズは8mm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、ミンチを加えて炒める。
- ③ ミンチの色が変わったら、玉ねぎとピーマンを順に入れて炒める。
- ④ 切ったトマトを種ごと加えて炒める。しんなりしてきたらカレー粉とAを加えて8分ほど煮る。
- ⑤ ごはんをお皿に盛り、④をかける。その上に、チーズを散らす。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
 食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。