



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介

No.24



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称：食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

タコライス

1人分栄養量

・エネルギー 555 kcal
・食塩相当量 1.2 g

材料（4人分）

・ごはん 800 g
・合い挽き肉 200 g
・玉ねぎ 200 g
・ピーマン 40 g
・サラダ油 小さじ1
・A（ケチャップ大さじ2、塩小さじ3分の1、こしょう少々、水大さじ2）
・レタス 80 g
・ミニトマト 12個
・細切りチーズ（プロセスチーズ） 48 g

作り方

①玉ねぎとピーマンはみじん切り、レタスは千切りにする。ミニトマトはヘタを取って4等分に切っておく。



ポイント

チーズはそのまま食べられるプロセスチーズを使用しました。

- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③②に挽き肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④温かいご飯を皿に盛り、挽き肉、レタス、ミニトマト、チーズを盛りつける。

今月のおすすめ二品目

きゅうりと大根の梅肉和え

全量栄養量

・エネルギー 27 kcal
・食塩相当量 0.9 g



材料（4人分）

・きゅうり 1本
・大根 4cm
・塩 2つまみ
・コーン缶 48g
・梅肉 10g
・みりん 小さじ1
・かつお節 2g
・大葉 3枚

作り方

- ①きゅうりはヘタを取って2×3mmの厚さの輪切りに、大根は皮をむいて2×3mmの厚さのいちよう切りにする。
- ②ボウルにきゅうりと大根を入れて塩を振り、5分程おいたら水気をふき取る。
- ③大葉を千切りにする。
- ④梅肉、みりん、かつお節、コーンを②に入れて和える。器に盛り、大葉を散らす。