

作り方

タコライス

料理名／食品名	分量(1人分)	切り方	調理方法等	備考
麦飯	茶碗1杯分		① ※キャベツゆでる→冷却→調味→別配食 ② 油→牛ひき肉・豚ひき肉→セロリー →たまねぎ・にんじん→ホールトマト →煮る→チーズ→調味 (A)	※キャベツはレタス(生)でも良いと思います
牛ひき肉	25g			その場合塩※は要りません
豚ひき肉	25g			
油	適量			
たまねぎ	40g	粗みじん		
にんじん	10g	粗みじん		
セロリー	3g	粗みじん		
ホールトマト※	10g			※夏期は生のトマトを使うとおいしさUP!
トマトチリソース	15g			
とんかつソース	2g			
トウバンジャン	少々			
塩	少々			
こしょう	少々			
プロセスチーズ	5g	0.8cm角		小学校では角切りのプロセスチーズを使用
キャベツ(※レタス可)		せん切り	しています。とろけるチーズでも可	
塩※				