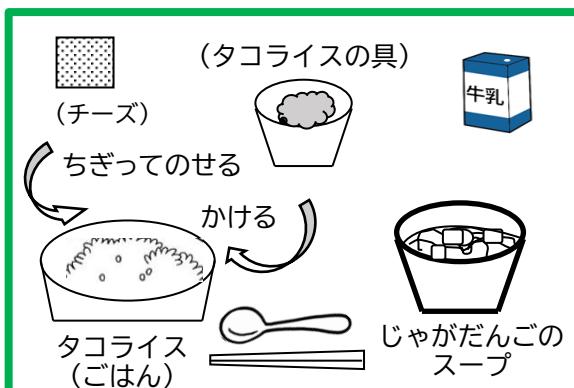


1月の給食献立より



- ・ タコライス
(ごはん・具・チーズ)
- ・ 牛乳
- ・ じゃがだんごのスープ



タコライス (4人分)

材 料	分 量
ごはん (米)	2合
豚ひき肉	120 g
赤ワイン	大さじ1
大豆 (ひきわり)	80 g
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
切り干し大根	20 g
にんにく	1片
サラダ油	小さじ2
トマト水煮	100 g
トマトケチャップ	大さじ1
チリパウダー	少々
ウスターソース	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
スライスチーズ	4枚

☆



(作り方)

- ① たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。切り干し大根を水で戻しておき、みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、豚ひき肉、大豆 (ひきわり)、赤ワインと一緒に炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを炒める。
- ④ 切り干し大根を加え、調味料 (☆)を入れて煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 湯かいごはんの上に④の具をのせ、チーズをちぎって上からかければ完成。

タコライスは、沖縄県金武町の飲食店で1980年代にアメリカ兵が安価でお腹いっぱい食べられるようにと、タコスの具を白いご飯に乗せて提供したことから誕生しました。メキシコ発祥のタコスの具材をご飯に乗せた沖縄オリジナルの料理であり「タコスをのせたライス」という意味で名付けられました。沖縄では、ご飯にタコミート (具) とレタス、トマト、チーズをトッピングし、お好みでサルサソースなどをかけて食べます。お試しください。

(金武町公式観光情報より)