

《主食》 タコライス



沖縄県の料理「タコライス」を給食用にアレンジしました。

▶材料（4人分）

たまねぎ	小1個（大1/2個）
ピーマン	1個
ニンニク	少々
ワンタンの皮	4枚
サラダ油	少々
鶏ひき肉	180g
★ウスターソース	大さじ1弱
★トマトケチャップ	大さじ2
★チリパウダー	少々
★塩・こしょう	少々
★赤ワイン	小さじ1
ひよこ豆水煮	20g
ご飯	4膳
スライスチーズ	1～2枚
ミニトマト	4個

▶作り方

- ① たまねぎ、ピーマン、ニンニクはみじん切りにする。
- ② ワンタンの皮は1枚を1/4に切り、分量外の油で揚げておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを入れて香りを出す、
- ④ ③に豚ひき肉とたまねぎを入れて炒める。
- ⑤ 火が通ったら★を入れ、煮立ったらひよこ豆を加える。
- ⑥ 彩りでピーマンを加え、味を調える。
- ⑦ お皿にご飯を盛り、上から⑥をかける。
- ⑧ 食べやすく切ったチーズとトマト、揚げたワンタンの皮をトッピングして出来上がり。