

タコライス

コールスローと合わせて、1食分の野菜が120g以上

野菜山盛りタコライス



1人分あたり

【エネルギー】	482 kcal
【たんぱく質】	18.8 g
【脂質】	13.9 g
【食塩相当量】	2.8 g
【野菜重量】	270 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

白飯	・・・ 150g	ウスターソース	・・・ 7g
豚ミンチ	・・・ 80g	ケチャップ	・・・ 5g
玉ねぎみじん切り	・・・ 80g	コンソメ	・・・ 5g
オニオンミックスレタス	・・・ 100g	カレー粉	・・・ 1g
トマト缶	・・・ 90g	おろしニンニク	・・・ 3g

作り方

- ① 白飯をお皿に盛り、ミックスレタスをその上に敷く
- ② そのほかの材料を耐熱容器に入れ、混ぜる
- ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジ600wで6分加熱する
- ④ ②の上に盛り付ける