

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内15か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



～みつけの旬を食卓に～ ニラが主役の毎日おかず（全4回）

【第4回】にらタコライス

調理：まちなか西地区保健委員



見附産にら
メニュー

(※) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスのよいメニュー。
- ・ボリューム満点で、子どもにもおすすめ！
- ・タコミートを多めに作り、冷凍保存すると、忙しい日の食事が簡単に用意できます。

■材料（4人分）

- ・白ごはん…1杯×4（1人分目安：女性150g、男性180g）
- ・豚ひき肉…320g ・にら（粗みじん切り）…1袋
- ・玉ねぎ（みじん切り）…中1玉 ・油…小さじ2
- ・にんにくチューブ…4cm程度 ・レタス（千切り）…4枚
- ・ミニトマト（1/2カット）…10個 ・粉チーズ…4振り
- ・トマトケチャップ…大さじ4 ・塩…ひとつまみ
- ・ウスターソース…大さじ2 ・こしょう…4振り

■作り方（約10分）

- ① ごはんは炊飯しておく。
- ② フライパンに油をひき、中火に熱して、おろしにんにく、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉がバラバラになったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎの色が透き通ってきたら、にらを加えてサッと炒め、Aを加えて味を整える。全体に味がなじんだら、タコミートの完成。
- ⑤ 器にご飯を盛り、レタス、タコミート、トマトを盛り付ける。最後に粉チーズをふりかけて完成。

【1食分の栄養価】エネルギー 487kcal 食塩相当量 1.5g