



# 献立名

# タコスの具



## 材料 4人分

- たまねぎ 1個
- にんじん 1/3本
- サラダ油 小さじ1
- にんにく 少々
- しょうが 少々
- 牛肉(ひき肉) 80g
- 豚肉(ひき肉) 40g
- 赤ワイン 適宜
- 塩 / こしょう 適宜
- チリパウダー 少々
- オレガノ 少々
- コリアンダー 少々
- トマト缶 80g
- グリーンピース 20g
- トマトピューレ 大さじ1
- ケチャップ 100g
- チャツネ 4g
- バーモントソース(あれば) 大さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- とんかつソース 少々
- コンソメ 少々
- スキムミルク 適宜



○献立例○ ナン 牛乳 タコスの具 野菜サラダ りんご

※レシピは家庭用にアレンジしています。

## 作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② たまねぎ、にんじんもみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、①を中火で炒め、香りが出てきたらひき肉を入れ、ワインと塩、こしょうをふり、炒める。
- ④ 肉の色が変わったら②を入れ更に炒める。
- ⑤ ★を入れて煮込む。(適宜水を入れ調整する。)

(子ども一人分) ナンの栄養価は含みません。  
エネルギー:174kcal たんぱく質:8g 脂質:5.6g 塩分:2g