

竹ちゃんのおすすめ料理

【コメント】

「たおした牛のタコライス」は、竹ちゃん料理コンテストで優秀賞に選ばれた料理です。沖縄料理のタコライスを参考に、「竹原市で飼育されている牛の肉を使って、ごはんと野菜が一度に美味しく食べられるように」と考えて作られたものです。給食でみなさんに食べてもらうために、使っている食品や味付けを少し工夫しました。よく味わって食べてください。



作ってみませんか!?

たおした牛のタコライス

食品名	分量(4人分)	作り方
ごはん にんにく サラダ油 たまねぎ にんじん 牛ミンチ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 酒 しょうゆ さとう ナツメグ キャベツ 小松菜	4人分 1かけ 小さじ2 1/2個 1/3本 160g 小さじ1/5 少々 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 少々 150g 80g	① たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。 ② フライパンに油をひき、にんにくを中火で炒める。たまねぎを加えて、しんなりしたらにんじんを入れ、炒める。 ③ ②にミンチを入れて炒め、塩とこしょう・ナツメグを入れ、よく混ぜる。 ④ 全体に火が通ったら、調味料を加える。 ⑤ キャベツはせん切り、小松菜は2cmくらいに切り、ゆでて冷ます。冷めたら軽くしぼり、水気をとる。 ⑥ ごはんにゆで野菜と④の具をのせる。