

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おい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	4人分	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。
にんにく	1かけ	
サラダ油	小さじ2	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	1/3本	
牛ミンチ	160g	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ2	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
さとう	小さじ1/2	
ナツメグ	少々	
キャベツ	150g	
小松菜	80g	