タコライス

【４人分】	
麦ご飯	150ｇ
豚ひき肉	160ｇ
にんにく	１かけ
たまねぎ	200ｇ
しめじ	100ｇ
カレー粉	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
水煮大豆	40ｇ
ホールコーン	40ｇ
ダイストマト	160ｇ
A ウスターソース	大さじ2
A ケチャップ	大さじ4
レタス	100ｇ
ゆでたまご	２個
プロセスチーズ	30ｇ

【作り方】

① にんにく、玉ねぎ、しめじは
みじん切りにする。

② フライパンにオリーブオイルを熱し、
にんにく、玉ねぎ、カレー粉を炒める。

③ ひき肉、しめじを加え、
火が通ったら大豆、コーン、
カットトマトを加える。

④ 水気がなくなったら、Aを加える。

⑤ 皿にご飯を盛り、
千切りにしたレタス、④、
カットしたゆで卵、チーズをのせる。

人参ドレッシングサラダ

【４人分】	
ブロッコリー	200ｇ
ミニトマト	80ｇ
A にんじん	40ｇ
A プレーンヨーグルト	小さじ2
A マヨネーズ	小さじ2
A 粒マスタード	小さじ1
A レモン汁	小さじ1
A はちみつ	小さじ1/2

【作り方】

① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
ミニトマトは半分に切る。
にんじんはすりおろす。

② Aをボウルでよく混ぜる。

③ お皿にブロッコリーとミニトマトを盛り、
②をかける。

マンゴーゼリー

【４人分】	
冷凍マンゴー	120ｇ
牛乳	250ml
はちみつ	小さじ1
ゼラチン	7.5ｇ
水	50ml
（飾り用）	
冷凍マンゴー	30ｇ

【作り方】

① マンゴーは食べやすい大きさに切る。

② ゼラチンは水でふやかしておく。

③ 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
火を止め、はちみつと②を加えてよく溶かす。

④ ①を入れた器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
飾り用のマンゴーを上にのせる。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
タコライス	535	19.9	14.1	1.8
人参サラダ	47	2.7	2.1	0.2
マンゴーゼリー	82	4	2.4	0.1
合計	664	26.6	18.6	2.1