

ファミリークッキング レシピ

旅行気分で
クッキング♪



▶ タコライス

材料(2人分)

・ごはん	400g
・合いびき肉	100g
・玉ねぎ	100g
・ピーマン	20g
・きゅうり	25g
・サラダ油	小さじ1/2
・しょうが	小さじ1/2
・にんにく	小さじ1/2
☆ケチャップ	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆水	小さじ2
・レタス	40g
・ミニトマト	6個
・細切りチーズ	40g

作り方

1. 玉ねぎ、ピーマン、きゅうりはみじん切り、レタスは千切り、ミニトマトはヘタをとって4等分に切っておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、きゅうりをしんなりするまで炒める。
3. ②にひき肉、しょうが、にんにくを加え、色が変わるまで炒めたら、☆を入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
4. 温かいごはんを器に盛り、粗熱が取れたら、ひき肉、レタス、ミニトマト、チーズを盛り付ける。



1人分栄養量

エネルギー559kcal たんぱく質21.1g
脂質14.7g 食塩相当量1.6g



～おいしい食べ方～

電子レンジで温めて食べると、
チーズがとろ～り溶けて
おいしいです！

✿おすすめ加熱時間✿
500w 1分30秒



▶ フルーツ白玉

材料(2人分)

・粉寒天	1g
・水	125g
・白玉粉	25g
・水	25ml
・フルーツ缶詰	固形量 100g
☆砂糖	50g
☆水	100ml



1人分栄養量

エネルギー96kcal たんぱく質1.3g
脂質0.1g 食塩相当量0g

作り方

1. <寒天>

なべに粉寒天と水を入れ、中火にかけて溶かす。水でぬらしたプリン型に入れて、しばらくおく。(夏は冷蔵庫で冷やし固める) 固まったら1cm各に切る。



おいしく作るポイント

寒天を溶かすときはしっかり沸騰させましょう。
(沸騰時間1~2分程度)

2. <白玉団子>

白玉団子を作り、沸騰したお湯に入れて、浮いてきたら水にとり、ざるにあげる。



おいしく作るポイント

白玉は耳たぶの固さに練ろう!

3. <シロップ>

☆を鍋に入れ、中火にかけて砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら、火を止め粗熱を取っておく。

4. <フルーツ>

フルーツミックス缶のフルーツを取り出し、一口大に切る。器に寒天、白玉、フルーツを盛り、シロップをかける。



おいしく作るポイント

スイカなど、季節のフルーツを使ってもGOOD!

＼ぜひご家庭で作ってみてください♪／

下妻市食生活改善推進協議会より

