



～1品でバランスがとれる～ 大豆入りタコライス



栄養価（1人分）
 エネルギー：478kcal
 たんぱく質：20.6g
 脂質：16.0g
 食塩相当量：1.5g

材料（2人分）

合いびき肉	100g
蒸し大豆	50g
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
リーフレタス	2枚
トマト	1個
スライスチーズ	2枚
★トマトケチャップ	大さじ2
★しょうゆ	小さじ1
★塩・こしょう	少々
ごはん	300g

一品で野菜たっぷり、大豆を使用することでカルシウムもしっかりとることができます！見栄えもよいので気分も上がります♪

作り方

- ① トマトは1cm角に切り、リーフレタスは小さめの一口大にちぎる。ピーマン、たまねぎはみじん切りにしておく。
- ② フライパンにひき肉を入れ中火で炒める。ひき肉の油が出てきたら、ピーマン、たまねぎを加え、さらに炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしてきたら、大豆と★を入れて、水気がなくなるまで3分程度炒める。
- ④ 皿にごはんを盛り、リーフレタス、③、トマト、チーズの順に盛り付ける。

