

# 学校給食レシピ紹介



## タコス

### 材 料 1人分

炒め油	1 g	清酒	1 g
にんにく	0.4 g (みじん)	トウバンジャン	0.4 g
豚もも赤身ひき肉	40 g	食塩	0.15 g
たまねぎ	45 g (みじん)	こしょう	0.02 g
ソイミート (ミンチタイプ)	20 g	ピーマン	5 g (1cm角)
蒸し大豆	18 g	赤ピーマン	5 g (1cm角)
淡色みそ	1 g	でんぷん	0.3 g
トマトケチャップ	8 g	水	0.6 g
ウスターソース	2.4 g		
こいくちしょうゆ	1.2 g		

※ピーマン・赤ピーマンは下茹でする。

### つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・たまねぎの順に炒めます。
2. たまねぎに火が通ったら、ソイミートを加えます。
3. 蒸し大豆、みそ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、トウバンジャンを入れて煮ます。
4. 塩、こしょうで調味し、ピーマン、赤ピーマンを加え、水溶きでんぷんでトロミをつけたらできあがりです。

### Point!

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- ソイミートは大豆が原料の肉のような形状をした食材です。最近、スーパーでもよく見かけるようになりました。ぜひお試しください！