

タコスの具

材料	分量（4人分）	材料	分量
豚ひき肉	100g	トマト缶	40g
たまねぎ	中1/2個	ケチャップ	大さじ1
にんじん	中1/4個	ウスターソース	小さじ1/2
ピーマン	中1/2個	塩	少々
冷凍むきえだまめ	20g	カレー粉	少々
おろしにんにく	1g	チリパウダー	少々
小麦粉	小さじ1	こしょう	少々
油	小さじ1/2		

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ トマト缶と調味料を加え、加熱する。
- ⑤ ピーマン、枝豆を加える。
- ⑥ 小麦粉を加えて、全体をまとめる。

※給食センターで使用する、大量調理用のレシピなので、家庭での一人分とは異なることがあります。ご承知おきください。

献立例



- ・ナン
- ・牛乳
- ・タコスの具
- ・コールスローサラダ
- ・カルド・デ・ポロ(チキンスープ)



トルコの料理を学校給食用に
アレンジしました。
子どもたちにも人気の一品です。