



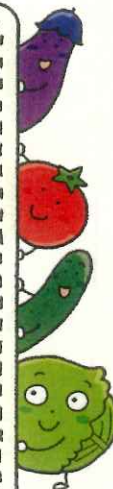
# 郡山保育園

## タコライス



### 【材料 1人分】

豚ひき肉	25g	トマト缶	15g
にんにく	0.5g	コンソメ	2g
大豆	10g	ケチャップ	4g
人参	25g	ウスター	3ml
玉ねぎ	25g	こいくち	4ml
しめじ	6g	砂糖	1g
トマト	10g		
チーズ	5g		
油	適量		



### 【作り方】

- ① トマト以外の野菜をすべてみじん切り、トマトは湯剥きして角切りにする
- ② 油を熱し、にんにくを炒め香りが出てきたら豚ひき肉を炒める
- ③ ②にみじん切りにした野菜を入れ炒め、調味料を加える
- ④ ご飯の上に③と角切りにしたトマトとチーズをトッピングする

