

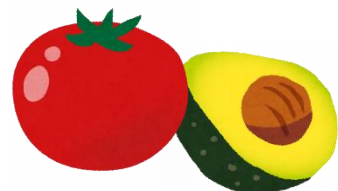
トマトとアボカドのタコライス



＊・・・献立意向・・・＊



- ＊ 食欲が減退する季節でも、**時短で手軽にフライパン1つ**で作れます！
- ＊ 豚肉に含まれるビタミン B1 と、たっぷりの野菜からもビタミンやミネラル補給ができるので**夏バテ予防に効果的**です。
- ＊ オクラやモロヘイヤ、ゴーヤなど季節の野菜を入れてもおいしいです！
- ＊ ケチャップなどの調味料や香辛料を使うことで、**塩分控えめでもおいしく食べられます**。
- ＊ ごはんの代わりに素麺やうどん、パンにサンドしてもおいしそうですね◎

献立名: トマトとアボカドのタコライス		1人分栄養価: エネルギー 485kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.6g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 1.1g		
材料: 2人分		作り方:		
豚ひき肉	100g			
玉ねぎ	50g			
にんじん	20g			
ピーマン	30g			
おろしにんにく	5g	①	玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじんに切る。	
おろし生姜	10g	②	トマトとアボカドは1～2cmの角切りにし、レタスは手でちぎるかザク切りにしておく。	
サラダ油	小さじ1	③	フライパンに油を熱し、にんにくと生姜を入れ香りが出たら豚ひき肉と①の野菜を加えて肉に良く火が通るまでしっかり炒め、Aの調味料を混ぜ入れ火を止める。	
A {	ケチャップ	大さじ2	④	器にご飯を盛り、上にレタスと③の具をのせ、トマトとアボカドを彩りよくトッピングして仕上げる。
	ウスターソース	小さじ2		
	カレー粉	小さじ1		
トマト	100g			
アボカド	1/2個(60g)			
レタス	30g			
ご飯(米)	1合(150g)			

