



# 栄養・コ・ス・パ満点！時短レシピ

## レンジで簡単 タコライス



### 【材料】(1人分)

・豚ひき肉 (合いびき肉でも)	80g
・ピザ用チーズ	20g
・レタス	葉2枚 (50g)
・トマト	1/3個 (70g)
・カイワレ大根	10g
・温かいご飯	お茶碗1杯分
A: ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① レタスは1cm位の細さに切る。トマトは1cm角に切る。カイワレ大根は根を切り落として2cmに切る。
- ② 耐熱性のボウルか器に、ひき肉とAを入れて良く混ぜ合わせ。中央部分を少しへこませ、ラップをかける。レンジ(600w)で2分30秒加熱した後、かき混ぜる。
- ③ 器にご飯を盛り、レタスをのせ、②、トマト、チーズの順にのせ、カイワレ大根を散らす。

**【エネルギー 577k cal, 食物繊維 2.6g  
カルシウム 167 mg、塩分 2.4g】**

### 3色食べて、病気に負けない元気な体をつくろう！

毎日の食事には、3色の食品をそろえて食べると、栄養バランスが自然に良くなります。栄養バランスが良い食事をしていると、病気にかかりにくい体を作るだけでなく、運動や勉強の能力もグンとアップします。できれば、毎回の食事に3色をそろえることで、よりパワーアップします。

3色とは赤、黄色、緑色の三色で食品自体の色から由来していますが、以下の様に分けられます。

(赤) 肉、魚、卵、大豆など……血や筋肉、骨になる食品のグループです。

(黄) ごはん、パン、めん類、いも類……力のもとになる食品

(緑) 野菜、果物、きのこ、海藻……体の調子を整え、病気から体を守る食品

今回のレシピは、赤(ひき肉、チーズ)、黄(ご飯) 緑、(レタス、トマト、かいわれ)と3色そろっていて、こどもだけでもレンジで簡単にできます。



人材バンク  
管理栄養士  
浜本 千恵

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>



# ～はじめてつくる～ キッズレシピ

かみのけがおちてこないようにしましょう。エプロンをつけましょう。  
せっけんで手をよくあらいましょう。さあ！りょうりづくりスタート！

【保護者の方をお願いしたい事】

- ①材料の用意
- ②包丁の使い方の練習
- ③洗い物の仕方

## レンジでかんたん タコライス

① ざいりょうをそろえよう！

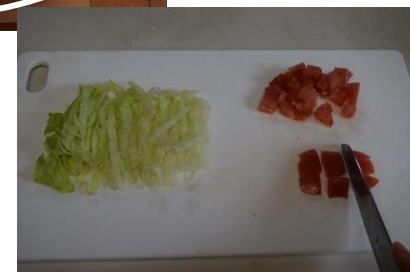
ぶたひきにく  
あたたかいごはん  
レタス  
トマト  
かいわれだいこん  
チーズ



【A】  
ニンニク  
こしょう  
ソース  
ケチャップ  
さとう



② レタスは、ほそめに、トマトは、しかくに、カイワレだいこんは、  
ねをきりおとして、はんぶんくらいにきる。



③ れんじにつかえるボウルかうつわに、ひきにくと【A】をいれて、てで、よくまぜあわせ（ビニールてぶくろをつけてもOK）ちゅうおうぶぶんを、すこしへこませる。せっけんでよくてをあらう。ラップをかけ、レンジ(600w)で2ぶん30びょう。（とりだすときにちゅうい！あつい）スプーンでかきまぜる。



④ うつわにごはんをもり、レタス、③、トマト、チーズのじゅんにのせ、カイワレだいこんをちらす。

### ★かんせい！

