

おうち de
お野菜
ごはん



ナス入りタコライス

たたきキュウリの塩昆布和え

材料（4人分）

- タマネギ1/2個 ●ニンニク1かけ ●豚ひき肉200g
- ナス1本 ●カットトマト缶400g ●ご飯600g ●レタス4枚
- トマト1個 ●植物油小さじ1 ●カレールー1かけ
- 固形ブイヨン1/2個（または顆粒ブイヨン小さじ1）
- ウスターソース大さじ2 ●細切りチーズ（生食用）80g

材料（4人分）

- キュウリ2本
- ショウガ20g
- 塩昆布大さじ2

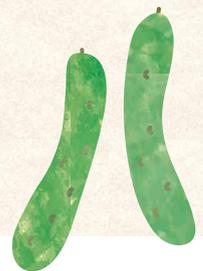
作り方

- 1 フライパンに油を入れ、みじん切りにしたタマネギ・ニンニクを弱火でしんなりするまで炒める
 - 2 1に豚ひき肉と1cm角に切ったナスを加えて中火で炒める
 - 3 豚ひき肉の色が変わったら、トマト缶・カレールー・ブイヨン・ウスターソースを入れ、中火で15分ほど煮る
 - 4 器にご飯を盛り、ざく切りにしたレタス、3を載せ、2cm角に切ったトマト、チーズの順に盛る（お好みでタバスコを振る）
- ※トマト缶の代わりに生のトマトを使用すると、まろやかな味に。



作り方

- 1 キュウリの先端を少しだけ切り落とす
- 2 ビニール袋にキュウリを入れて、すりこ木棒でたたく
- 3 袋から取り出して、食べやすい大きさに乱切りする
- 4 ショウガを千切りにする
- 5 ボウルに、キュウリ・ショウガ・塩昆布を入れて混ぜ合わせる



栄養価
（1人分）

	ナス入り タコライス	たたきキュウリの 塩昆布和え
エネルギー	529kcal	11kcal
たんぱく質	20.1g	0.9g
脂質	16.9g	0.3g
カルシウム	176mg	19mg
鉄	1.7mg	0.3mg
食塩相当量	2.0g	0.4g
野菜摂取量	206g	55g

8月・9月は「あさひかわ食育推進月間」です

旭川市食育スローガン

「おいしいものをおいしく食べよう～食は生きる力」

旭川は米をはじめとした農畜産物など、地場の新鮮な「おいしいもの」に恵まれ、四季折々の旬の食材を楽しめます。食べ物に感謝の気持ちを込めながら、家族や仲間と一緒においしく食べましょう。

【詳細】保健指導課 ☎23・7816

