

かんたん！減塩レシピ

タコライス



【材料（4人分）】

ごはん	茶碗4杯分	}	トマトケチャップ	大さじ2
合いびき肉	200g		塩	小さじ1/3
玉ねぎ	1個（200g） ^A		こしょう	少々
ピーマン	2個		水	200ml
サラダ油	小さじ1		レタス	3枚
			ミニトマト	10個
			ピザ用チーズ	80g

【作り方】

1. 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、レタスは千切りにする。ミニトマトはヘタを取り4等分に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
3. ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
4. 温かいごはんを器に盛り、3、レタス、ミニトマト、チーズを盛り付ける。

1人分の栄養価 エネルギー595kcal たんぱく質20.7g 塩分1.4g

白石市保健福祉部健康推進課