

ファイバータコライス



川口市
マスコット
「きゅぼらん」

材料(4人分)

米……………2合
 押し麦……………50g
 水(押し麦用) ……100ml
 合い挽き肉……………280g
 おから……………80g
 ★ケチャップ……………大さじ4
 ★ウスターソース…大さじ2
 ★カレー粉……………小さじ2/3
 ★塩……………小さじ1/3
 ★おろしにんにく…小さじ1
 こしょう……………少々
 ミニトマト……………16個
 レタス……………4枚
 ピザ用チーズ……………40g



20分
(炊飯時間
を除く)

1人分の栄養価

エネルギー：466kcal
 たんぱく質：20.2g
 食塩相当量：1.7g
 食物繊維：5.2g

作り方

- ① 米を研ぎ、通常通りの水加減に合わせる。
- ② ①に麦飯50gと水100mlを加えて炊飯する。
- ③ ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
レタスは1cm幅の短冊切りにする。
- ④ 合い挽き肉をフライパンで炒め、火が通ったらおからを加えて炒める。
- ⑤ ★の調味料を合わせて加えて、水気がなくなるまで炒め、こしょうで味を整える。
- ⑥ 皿にご飯と具材を盛りつけ、チーズをトッピングする。

ポイント

- 食物繊維は腸内環境を整えるだけでなく、余分な脂質、糖などを身体の外に排出する働きがあります。 →生活習慣病の予防・改善に◎
☆食物繊維の1日の目標量☆成人男性：20～21g、成人女性：17～18g
- 主食を玄米や麦ご飯にすると、食物繊維の摂取量を効率的に底上げすることができます。
- お肉におからを加えることで、食物繊維をさらにプラス！
パサつくおからもひき肉と合わせることで食べやすくなります。