

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。