

タコライス

味付けしたひき肉とトマトやチーズなどを使った
沖縄県発祥の料理です。ケチャップやチリパウダ
ーなどを使い減塩でもおいしく食べられます。

レシピNo

7



材料4人分

ごはん	600g	A	ケチャップ	大さじ3
合いびき肉	200g		ソース	大さじ1
玉ねぎ	250g		チリパウダー	小さじ1
ピーマン	2個		こしょう	少々
サラダ油	小さじ2		アボカド	1/2個
レタス	120g		ピザ用チーズ	80g
ミニトマト	12個			

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切りに、レタスは千切り、ミニトマトは4等分、アボカドは一口大に切る。
- 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。
- ③②にひき肉を加え、色が変わるまで炒める。余分な油はキッチンペーパーで吸い取り、Aを入れて少し煮詰める。
- ④温かいごはんを器に盛る。ごはんの上に、チーズの半量、レタス、③、トマト、アボカドをのせ、残りのチーズを散らす。

(1人分:520 キロカロリー・食塩相当量:0.9g)

大網白里市
食生活改善会

おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

おいしく減塩するために、塩分が少ないおすすめ調味料



ケチャップ



ソース



こしょう



チリパウダー



唐辛子

今回のレシピには、ケチャップ、ソース、こしょう、チリパウダーを使用しています。

油のとり過ぎには注意しながら、塩分控えめの食材を料理にうまく活用しましょう。

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

