

タコライス



1日2食は
3皿食べよう
~1・2・3で
バランスごはん~



材料（2人分）

豚ひき肉・・・200g
玉ねぎ・・・1/2個
サラダ油・・・大さじ2
塩、こしょう・・・少々
★ケチャップ・・・大さじ3
★ウスターソース・大さじ1
レタス2枚 ミニトマト3個
スライスチーズ1枚 ごはん適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、レタスはせん切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを入れて炒める。
玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、塩、こしょう、混ぜ合わせた★の調味料を入れて少し煮詰める。
- ④ 器にごはんを盛り、その上にレタス、③、ミニトマト、チーズの順にのせる。



これが基本の3皿です！



野菜・海藻・きのこなどを
使った料理
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など
2皿め 主菜



1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
具だくさんの汁物など

野菜を食べよう！
目指せ1日350g

過去のレシピは
コチラ👉



30・10運動

まつもと
だいち
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)