



## タコライス

### <材料 (子ども 1 人分)>

ごはん 100g  
豚ひき肉 55g  
玉ねぎ 25g  
人参 5g  
ピーマン 5g  
しめじ 10g  
大豆水煮 10g  
おろし生姜 0.5g  
おろしにんにく 0.5g  
サラダ油 1.5g  
水 スプーン1杯

カレールー 8g  
ケチャップ 18g  
ウスターソース 4.5g  
砂糖 2.5g  
コンソメ 1.5g  
キャベツ 25g  
もやし 15g  
細切りチーズ 8g

(加熱しなくても良いもの)

### <作り方>

- ①玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじは粗みじん切りにする。
- ②キャベツは千切りにし、もやしと一緒に茹でて水気を切っておく。
- ③フライパンに油をしき、生姜とにんにくを入れ、ひき肉を炒める。
- ④野菜と大豆を入れて炒め、焦げないようにスプーン1杯の水を入れる。
- ⑤具に火が通ったら、カレールーなどの調味料を入れて味付けをする。
- ⑥お皿にご飯を盛り、その上にキャベツともやしをのせる。
- ⑦⑥の上に⑤の具をかけ、最後に細切りチーズをのせて出来上がり。

## レーズンスコーン

♡卵・乳不使用なので

### <材料 (子ども 1 人分)>

薄力粉 25g  
ベーキングパウダー 0.5g  
砂糖 4g  
豆乳 15g  
サラダ油 4.5g  
レーズン 5g  
コーンフレーク 3g

### <作り方>

アレルギーの子も食べられます!

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②レーズンはお湯で戻して細かく刻む。
- ③砂糖、豆乳、油を混ぜ合わせる。
- ④粉類も入れて混ぜる。
- ⑤レーズン、コーンフレークも入れて混ぜ、丸く形を作って少しつぶす。
- ⑥オーブンシートを敷いた天板に置き、170℃に予熱したオーブンで約15分焼いて出来上がり。  
(様子を見ながら焼いて下さい)