

◎メニュー名：タコライス

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分	分量目安: 4人分	エネルギー：561kcal(1人分)	食塩相当量：1.7g(1人分)
----------	-----------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

オリーブ油	オレイン酸	認知機能障害抑制	・・・認知症予防
トマト	リコピン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
チーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
豚挽き肉	320g
トマト	1個（200g）
レタス	4枚（160g）
アボカド	1個（正味140g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
シュレッドチーズ	40g
おろしにんにく	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
『まいにちの黒砂糖（固形）』	4個（16g）
ごはん	600g
=A=	
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース・しょうゆ	各大さじ1
カレー粉	小さじ1



作り方

①トマトはへたを除き、アボカドは種を除いて皮をむき、それぞれ角切り。レタスは太めの千切り。玉ねぎはみじん切り。
②フライパンにオリーブ油・おろしにんにくをあわせて弱火にかけ、よい香りがしてきたら挽き肉を加えてポロポロになるまで中火で炒める。
③②に玉ねぎ・『固形黒糖』をあわせて炒め、玉ねぎがしんなりして『固形黒糖』が溶けるまで、中火でじっくり炒める。さらにAを加えて調味する。
④器にごはんを盛りつけ、③・レタス・トマト・アボカド・シュレッドチーズを彩りよくのせる。

パーフェクトレシピポイント

肉、野菜、ごはんなど、いろいろな食材をワンプレートで取り入れられるタコライスもパーフェクトレシピに。固形黒糖が溶けるまでじっくり炒めることで、豚挽き肉や玉ねぎの旨みが引き出され、味の馴染みもよくなります。
アボカドに含まれるビタミンEは、トマトに含まれるリコピンとあわせてとることでリコピンの吸収性を向上させることが確認されているため、ワンプレートで同時に摂取することで、効率よくリコピンをとることができます。