



カルシウムレシピ

## お豆ゴロゴロタコライス

タコライスに一工夫しカルシウムが摂れるレシピ



一人前

### 材 料

[タコスミート]		★酒		[トッピング]		
水煮大豆	75 g	大さじ1/2	7.5 g	水菜	50 g	
合い挽き肉	50 g	トマト	1/4個	ピザ用チーズ	13 g	
玉ねぎ	50 g	粉チーズ	小さじ1	5 g		
サラダ油	小さじ1/4	1 g				
にんにくチューブ	1cm	1 g				
チリパウダー	小さじ1	5 g				
★中農ソース	大さじ1	18 g				
★トマトケチャップ	大さじ1/2	9 g				
				[ごはん]		
				ごはん	150 g	
				白ゴマ	小さじ1	5 g

### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、トマトは1cmの角切り、水菜は2cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、中火でにんにくと玉ねぎを炒める。透明になったら合い挽き肉を加え細かくほぐし色が変わったら、さらに大豆を加え軽く混ぜる。
- ③一度火を止め②にチリパウダーを入れなじませたら、★の調味料をすべて入れ、水気がなくなるまで中火で3～4分炒める。タコスミートの完成。  
\*チリパウダーはお好みで増減を。無しでもok。
- ④お皿にご飯を盛り白ゴマをふりかけ、野菜・タコスミート・チーズをトッピングして完成。

### 栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分	カルシウム
644kcal	31.1g	25g	82.7g	11.1g	2.4g	436mg

### レシピポイント

#### ・大豆、チーズ、水菜、ゴマでカルシウムUP

カルシウム＝乳製品と思われがちですが、実は色々な食材に含まれています。ひとつずつは牛乳に及ばなくても、組み合わせればしっかりとカルシウムをとることができます。粉チーズやゴマは普段の食事サッとかけられるので、手軽でおすすです。

#### ・カルシウム含む献立に取り入れやすい食材

青菜…小松菜、チンゲン菜、水菜、カブの葉、モロヘイヤ

一尾魚…小あじ、いわし、ししゃも、あゆ、しらす、などまるごと食べられるお魚

大豆製品…厚揚げ、凍り豆腐、大豆、ひき割り納豆



### 管理栄養士からの一口メモ

大豆はカルシウムだけではなく、タンパク質・カリウム・鉄分も含む栄養満点な食材です。和食のイメージの強い大豆ですが、癖がなくたんぱくな味なので洋食のレシピにもマッチします。水煮大豆は、缶詰やパウチで販売されているので、意外と手軽に大豆を摂ることができます。お肉の代わりにごろごろとした大豆を入れることで、噛む回数が増え満足感にもつながります。

