

大麦入り島ヤサイのタコライス



材料 (2人分)

ごはん	200g		
島かぼちゃ	80g		
ハンダマ (飾り用)	8枚	A	ケチャップ 60g
トマト	100g		ウスターソース 36g
レタス	30g		カレー粉 2g
合挽き肉	100g		
大麦	60g		
サラダ油	大さじ 1		

作り方

- ① 大麦を 10 分ほど下茹でする。
- ② 盛り付け用のレタスは千切り、トマトは 2cm 角の角切りに切っておく。
- ③ 島カボチャは 2cm 角の角切りに切る。
- ④ ①と A は事前に混ぜ合わせておく。
- ⑤ 熱したフライパンに、サラダ油を入れる。
※合挽き肉から油が充分に出るようであれば、サラダ油は省いてよい。
- ⑥ フライパンに合挽き肉を入れ、色が変わったら、島カボチャを加えて 5 分ほど炒める。
- ⑦ 全体に火が通ったら、④の大麦と混ぜ合わせておいた A を加えて 5 分ほど煮詰める。
これで、島カボチャタコスミートの完成。
- ⑧ お皿にご飯を盛って、レタス、島カボチャタコスミート、トマト、ハンダマを盛り付けて完成。

◀ 栄養価 ▶ (1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
582 kcal	15.3 g	18.2 g	86.6 g	2.6 g

島ヤサイの健康効果



島カボチャ

ビタミンAが豊富で、風邪予防、疲労回復に効果があります。
味は西洋かぼちゃよりあっさりしており、すぐに火が通ります。
煮崩れしにくく、炒め物や煮物に適しています。



大麦

食物繊維、カルシウム、ビタミン B₁などが豊富。
便秘解消、肥満予防、血糖値、血中コレステロール値の上昇を抑制してくれます。



ワンポイント
アドバイス

タコスミートに大麦をいれることによってご飯の糖質の吸収を穏やかにしてくれます。
大麦はご飯に入れて、麦ご飯にしてもいいですよ。