

名寄市立大学生考案

1/2日分の野菜が摂れる!

カラフル タコライス



名産
ななつぼし
使用



名寄市立大学栄養学科
日當彩希さん

渡辺花凜さん

滝本桜歩さん

橘山はるかさん



これひとつで約190gの野菜が摂れる!

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富!
野菜の1日の摂取目標量、350gの半分以上が食べられます!



彩りがキレイ!

トマトやレタス、紫キャベツの鮮やかなコントラストが目を引きまます。
食べる前からワクワク!



主食・主菜・副菜がそろった1食が手軽に!

主食のごはん、主菜のお肉、副菜の野菜がすべて入っているので、
これひとつで簡単にバランスの良い食事に!
ちょっぴりスパイシーな味付けで食が進みます。食べ応えもばっちり!

「主食・主菜・副菜」ってどんな料理?

主食:ごはんやパン・麺などの料理
主菜:魚や肉・卵・大豆などを使ったおかず
副菜:野菜やいも・海藻・きのこを使った料理

この3つをそろえると、必要な栄養をバランスよく
摂ることにつながります。

そこに乳製品と果物をプラスすると◎



名寄市立大学コミュニティケア
教育研究センター
mail:community@nayoro.ac.jp

お客様アンケートに
ご協力ください



おうちで作れる簡単レシピ

材料を
きざんで

炒めて

調味料と
混ぜるだけ!

材料（2人前）

・ごはん…360g

〈タコスミート〉

・豚ひき肉…80g
・鶏ひき肉…80g
・たまねぎ…1/4個
・ピーマン…1個
・赤パプリカ…1/4個
・黄パプリカ…1/4個
・油…小さじ1/2

〈調味料〉

・ケチャップ…大さじ2と1/4
・カレー粉…大さじ1と2/3
・ウスターソース…小さじ2と2/3
・しょうゆ…小さじ2
・おろしにんにく…小さじ1弱
・こしょう…少々

〈トッピング〉

・トマト…小1個
・レタス…葉3~4枚
・紫キャベツ…お好みで
・うずらの卵水煮…2個
・ピザ用チーズ…20g

作り方

- ①トマトは角切りに、レタスと紫キャベツは千切りにする。
たまねぎ、ピーマン、パプリカはみじん切りにする。
- ②油をひいたフライパンでたまねぎ、ピーマン、パプリカを炒め、2種類のひき肉を加えて、ほぐすように炒める。
合わせた調味料を加えて、全体に味がなじむまでさらに炒める。
- ③ご飯を盛り、レタスをのせて②をかける。
トマトと半分に切ったうずらの卵をのせ、最後にチーズと紫キャベツを散らしたらできあがり。

野菜たっぷり!
1人分約190gのうち
140gが緑黄色野菜



野菜は細かく
きざんでいるから
ぱくぱく食べられる!