

学校給食
おすすめレシピ

旬の食材
de

お手軽
レシピ

今月の料理

「タコライス」



材料 (4人分)

1人分→426kcal

- | | | | |
|-----------------------|-------------------------|---|----------------------------|
| ● 合いびき肉
…………… 200g | ● トマト …… 2個 | A | ● ケチャップ …… 大さじ4 |
| ● たまねぎ … 1個 | ● オリーブ油
…………… 大さじ1 | | ● ウスターソース
…………… 大さじ2 |
| ● ピーマン … 2個 | ● おろしにんにく
…………… 小さじ1 | | ● カレー粉 …… 小さじ1 |
| ● レタス …… 4枚 | ● 塩・こしょう … 少々 | | ● 粉チーズかとろけるチーズ
…………… 適量 |
| | | | ● ごはん …… 4人分 |

今が旬のピーマンとトマトを使ったメニューで、暑くて食欲がない日にもモリモリ食べることができます。簡単で子どもたちも大好き!



作り方

- 1 たまねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。レタスは太めの千切りにする。トマトは角切りにする。
- 2 Aの調味料を混ぜておく。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて、おろしにんにくを炒める。香りが立ったら合いびき肉を炒め、たまねぎも加えて炒める。
- 4 たまねぎが透明になってきたら、塩・こしょう、ピーマンを加えて炒め、2の調味料を入れて少し煮詰める。
- 5 お皿か丼にごはんを盛り、レタス、4、トマトを盛り付け、上に粉チーズかとろけるチーズを盛り付けて完成!

小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう
TOPICS

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

ゆずりは しげ み
行政書士 杠 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いいたします。

相談は
無料です。

令和5年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

受講生募集中

受講料無料

定員
10名

刈払機安全講習

講習会場：キャタピラー九州株式会社
佐賀教習センター

実施時期：令和5年10月11日(水)
(1日間)

締切日：9月28日(木)

福祉車両送迎運転者講習

講習会場：高齢者ふれあい会館「りふれ」

実施時期：令和5年11月13日(月)～
11月14日(火) (2日間)

締切日：11月1日(水)

対象者 佐賀県内在住の60歳以上で、
受講後シルバー人材センター
に入会を希望する方

・「申込書」の提出が必要ですが、
・日程、会場は変更になる場合があります。



申込み
お問合せ先

公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会
TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015
または、お近くのシルバー人材センターへ
《平日9:00～17:00》

有料広告

