

# 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】タコライス風



## 材料（1皿分）

★やさしくクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	20g
水（戻し用）	50g
-----	
ツナ缶（オイル漬けフレークライト）	35g
玉ねぎ（みじん切り）	30g
にんにく（おろし）	2g
ウスターソース	7g
ブイヨン（顆粒）	0.6g
トマトケチャップ	小さじ1
サラダ油	2g
-----	
レタス（一口大）	20g
ミニトマト（1/4カット）	35g
-----	
★やさしくクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25 180g	1個（180g）

★はハウスギャバン取り扱い商品です

## レシピのポイント

### 【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 7.6g、脂質 10.6g、炭水化物 99.7g、食物繊維 10.6g、カリウム 212mg、リン 61mg
- フレッシュな野菜も一緒に摂れるワンプレートです。
- ツナそぼろのしっかりした味つけで食がすすみます。
- ①は下記の方法でも湯戻しできます。

・耐熱容器に「やさしくクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約18分）。

## 作り方

調理時間 **15** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約5分）。
- ② 「やさしくクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25」は表示通り温めておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、①、ツナ缶、にんにく、ウスターソース、ブイヨン、トマトケチャップを加え、炒め合わせる。
- ④ 皿に②を盛り、③をのせ、レタス、ミニトマトを飾る。

## 栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	485	7.6	10.6	99.7	1.5
1皿分	485	7.6	10.6	99.7	1.5

## 参考原価

合計	約 342.0 円
1皿分	約 342.0 円