



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



※ 1/3日分の野菜と1食分のたんぱく質が摂れるサラダ

タコス風サラダ



※厚生労働省、健康づくりの指標「健康日本21」による、健康増進のための目標摂取量「野菜を一日350g以上」を基準とした分量
※厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による、推奨量1食あたり20gのタンパク質を基準とした数値
※下記レシピにおける1人分の野菜摂取量152.5gとして
※下記レシピにおける1人分のたんぱく質摂取量30.8gとして

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
535kcal	3.8g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

キャベツ.....1/2枚
レタス.....1枚
ブロッコリースプラウト.....15g
トマト.....1/4個
アボカド.....1/2個
ゆでたまご.....1個
大豆のお肉 ミンチ.....100g
コーン缶(ホール).....大さじ1
ピザ用チーズ(生食用).....15g
トルティーヤチップス(タコス味).....5枚
サラダ油.....小さじ1
A トマトケチャップ.....大さじ1
ウスターソース.....大さじ1
コンソメ(顆粒).....小さじ1/4
カレー粉.....少々
砂糖.....少々
塩.....少々
こしょう.....少々

■作り方

- ①キャベツとレタスはせん切りにし、ブロッコリースプラウトと混ぜておく
- ②トマトとアボカドは角切りにする
- ③ゆでたまごは、4等分のくし切りにする
- ④フライパンにサラダ油を熱し大豆のお肉を炒め、Aを加えて混ぜ合わせる
- ⑤器に、①②③④を盛り付け、コーン、チーズ、トルティーヤチップスを散らす

スマイル
memo

ドレッシングを使わないタコスです

cooking memo