

パパも作れる！かんたんレシピ

大豆とほうれん草のチーズとろとろタコライス

材料（4人分）

たまねぎ	1/2 個
ほうれん草	1 束
合い挽き肉	100 g
大豆の水煮缶	100 g
サラダ油	小さじ2
●ケチャップ	大さじ3
●しょうゆ	大さじ1
●みりん	大さじ1
ご飯	150 g（1人分）
ミニトマト	8個
スライスチーズ	1枚（1人分）

- ① 沸騰したお湯にほうれん草を入れ色が変わるまで茹でる。
- ② ほうれん草の水気を絞り長さ4センチに切る。たまねぎはみじん切りにし、ミニトマトは半分に切る
- ③ フライパンに油を入れ、たまねぎを炒める。
- ④ たまねぎの色が変わったら、ひき肉を加え炒める。
- ⑤ 大豆の水煮缶の水気を切り、④と一緒に炒める。
- ⑥ ●の調味料を加え、炒める。
- ⑦ お皿にご飯を盛り付け、⑤、ほうれん草、ミニトマト、スライスチーズをのせる。

産後に必要な栄養がたっぷり！
カルシウム・鉄・葉酸はもちろん、食物繊維も摂れますよ。

