給食だより 12月

2019年　第9号
12月日
社会福祉法人　武蔵野会
練馬区立北町福祉作業所

日を追うごとに寒くなっていますね。
インフルエンザも流行っています。
体調管理のひとつとして、手洗いをしっかりと行いましょう！
さて、11月に調理実習を行いました。今回は作り方と実習の様子を写真でお伝えしたいと思います。

タコス作り！

タコスはメキシコの料理です。トウモロコシの粉で皮を作ります。今回はご家庭でも作って頂きやすいように、薄力粉と強力粉をまぜて作りました。「美味しい！」という声がたくさんあがったので、ぜひ調理実習のことを思い出して作ってみてくださいね。

材料:皮(1人分、1枚)

- 薄力粉13g
- 強力粉13g
- 食塩0.2g
- オリーブオイル3g
- 水13g

材料:タコスミート(1人分)

- ぶたひき肉20g☆
- 牛ひき肉15g☆
- たまねぎ18g☆
- ケチャップ7g☆
- カレー粉0.3g☆
- 食塩0.1g☆
- こしょう1ふり☆
- レタス1枚
- トマト1／8カット
- ピザ用チーズ5g

行程

①皮の材料をすべてボールに入れてヘラなどで混ぜましょう。まとまってきたら手でよくまとめます。15分くらい生地を寝かせます。

②タコスミートを作ります。たまねぎを大きめのみじん切りにします。分量外の油を鍋に入れて温めましょう。☆印の材料を順番に炒めていきます。

③レタスは小さめに手でちぎり、トマトは小さなサイコロくらいに切ります。

④寝かせた生地を人数分に丸めます。(1個約40g)まな板に薄力粉か強力粉を伸ばして、丸めた生地を麺棒で1mmくらいの厚さに伸ばします。

⑤ホットプレートやフライパンの上に弱火から様子を見て乗せましょう(油はしきません)。

完成♪

表面がボコボコしてきたらひっくり返します。焼き目がついたら完成です！タコスミート、レタス、トマト、チーズを挟んで食べましょう！