

気合を入れて臨みたい大事な試合の前にぴったりのメニュー



栄養価 (1人分)

エネルギー	583kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	9.2g
炭水化物	102.4g
糖質	98.6g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.0g

絶対まけない!! ~お肉いっぱい多幸ライス~

タコスがトルティーヤで巻きますが、疾患にも試合にも負けないでほしいという思いを込めて、巻(負)けない「タコ(多幸)」ライスにしました。全員幸せになれる素敵なしピです。チキンカツはV (Victory) に見立てゲン担ぎとしました。

材料 (2人分)

タコミート

大豆ミート(乾燥・ミンチ)	10g
鶏ひき肉	60g
玉ねぎ	60g
オリーブオイル	2g
ピーマン	20g
黄パプリカ	20g
にんにく(みじん切り)	2g
クミンパウダー	適量
コリアンダーパウダー	適量
トマトソース	40g
トマトケチャップ	10g
中濃ソース	12g
水	20g
チキンコンソメ	1g

ライス

米	200g
ターメリック	適量
オリーブオイル	2g
水	240g

チキンカツ

鶏ささみ肉	70g (1.5本程度)
ホワイトペッパー	適量
カレー粉	適量
片栗粉	10g
卵	5g
小麦粉(薄力粉)	10g
水	20g
パン粉(細目)	6g
パン粉(中目)	6g
ドライパセリ	適量

つけあわせ

レタス(器用)	100g
トマト	40g
粉チーズ	6g

手順

*オーブンを200℃に予熱しておく。

- 1 <ライス> 米を洗い、ターメリック、オリーブオイルを入れて、分量の水を加え炊飯器で炊く。
- 2 <チキンカツ> 鶏ささみ肉は、斜めに4等分に細長くカットし、ホワイトペッパー、カレー粉、片栗粉で下味をつけておく。2種類のパン粉とドライパセリを合わせておく。
- 3 2の鶏ささみ肉に卵を付け、2のパン粉を全体にまぶし、クッキングシートを敷いた天板に重ならないように並べる。
- 4 予熱しておいたオーブンに3の天板を入れて10分ほど加熱し、くしを差して中まで火が通ったら取り出す。
*焼いている途中、中を確認し焦げる場合にはアルミホイルをかぶせる。(オーブントースターでも焼けます。)
- 5 <つけあわせ> トマトは皮を湯剥きし、5mm角にカットする。レタスは剥がし水洗いをしておく。
- 6 <タコミート> 大豆ミートを水で戻し、ぎゅっと水を切る。
- 7 ヘタ、種を取ったピーマン、黄パプリカと、玉ねぎをそれぞれ5mm角にカットする。
- 8 フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを敷き、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら7の玉ねぎを入れ火を通す。
- 9 8にクミン、コリアンダーを加え、香りが立ってきたら残りの調味料を入れ煮立たせる。
- 10 9に6を加えてさらに炒め、水分をしっかりと飛ばし、最後に7のピーマン、黄パプリカを入れて炒める。
- 11 器に見立てた5のレタスを皿に敷き、1のライスを盛り、10のタコミート、5のトマト、粉チーズをふる。
- 12 最後に4のチキンカツを「V」に見立てて盛り付ける。

エームサービス株式会社からのコメント

巻けないくらいのごはんをたっぷり詰め込んだタコライス。「大事な日の前のゲン担ぎ」や「頑張る人へのエール」として、「負けない」「多幸」の気持ちも詰め込みました。チキンカツは「VICTORY」の「V」の字に見立てて、さらに負けない気持ちを表現しました。辛くないタコミートですが、爽やかな香りと、2種類のパン粉を混ぜ合わせて作ったチキンカツのさくさくとした食感や食べ応えをぜひ感じてください。