



タコライス、メキシコ料理のタコスの具材をごはん(ごはん)にのせた、沖縄県発祥の料理です。「タコス」+「ライス」=「タコライス」なので、魚介類のたこは入っていません。ソースにはチリパウダーなどのスパイスを使っています。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



りんごゼリー*★○ 牛乳○

タコライス★○* モロヘイヤのスープ*

ごはんの上に野菜を広げ、ソースをのせてください。