



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。

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。

- 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…\*