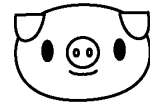


☆簡単メニュー☆

挽肉と玉葱を炒めるだけ♪ こども向きのタコライス

☆タコライス



【材料】大人2人、こども1人分

【作り方】

A	・米	2合
	・豚挽肉	100g
	・砂糖	小さじ1
	・醤油	小さじ1
	・油	適宜
	・にんにく	1片
	・生姜	1片
	・玉葱	中1/2個
	・レタス	3枚
	・トマト	1個
B	・スライスチーズ	3枚
	・トマトケチャップ	大さじ2
	・マヨネーズ	

- ①洗って浸水した米を炊く。
- ②豚挽肉に(A)を加えて混ぜる。
- ③にんにく、生姜、玉葱はみじん切りにする。
トマトは角切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④油を熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら
玉葱を炒める。さらに②を加えてポロポロになるまで炒めてそぼろを作る。
- ⑤炊き上がったご飯を器に盛り、④、レタス、
トマトをのせ、チーズをちぎってちらす。
- ⑥最後に(B)を合わせてかける。



そぼろは冷凍保存（2週間）できます。
多めに作ってチャーハンの具や、冷やし
麺類の具にしてジャージャー麺風に！

献立例

タコライスは、
サラダや和え物、汁物と組み合わせて！

タコライス

令和2年8月号