

# ☆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

・米	2合
・豚挽肉	100g
A〔・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
・スライスチーズ	3枚
B〔・トマトケチャップ	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ2

### 【作り方】

- 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！