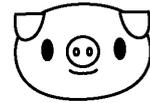


☆簡単メニュー☆

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 |
| B | ・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 |
| | ・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