



今日のレシピ



タコライス

つく かた ＜作り方＞

さいりょう 材料	4にんぶん 4人分	
ごはん	800g	
あいびき肉 <small>にく</small>	200g	
たまねぎ	200g	
ピーマン	40g	
サラダ油 <small>あぶら</small>	小さじ1	
A	ケチャップ <small>おお</small>	大さじ2
	塩 <small>しお</small>	小さじ1/3
	こしょう <small>しょうりょう</small>	少量
	水 <small>こ</small>	小さじ4
レタス	80g	
ミニトマト	12個 <small>こ</small>	
ほそぎ 細切りチーズ	80g	

① たまねぎ、ピーマンはみじん切り。レタスは千切り。
ミニトマトはヘタをとって4等分に切っておく。

② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎとピーマンがしんなりするまで炒める。

③ ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。



④ 温かいごはんを器に盛り、ひき肉、レタス、ミニトマト、チーズを盛り付ける。