



タコライス

<材料・・・おとな4人分>

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
 にんにく・・・・・・・・・・ 1/2片
 玉ねぎ・・・・・・・・ 250g (大1個)
 豚ひき肉・・・・・・・・・・240g
 ウスターソース・・ 大さじ1と1/2
 ケチャップ・・・・ 大さじ1と2/3
 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
 カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々

A

キャベツ・・・・・・・・・・180g
 細切りチーズ・・・・・・・・60g
 トマト・・・・・・・・120g (中1個)
 ごはん・・・・・・・・・・800g

<作り方>

- ① キャベツは千切り、トマトは1cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかけて、香りがしてきたら、玉ねぎを加え炒める。さらにひき肉を加えて、ほぐしながら炒める。
- ④ ひき肉の色が変わってきたら、Aを加え、水分がなくなるまで炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、キャベツ、④、チーズ、トマトの順に盛りつける。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	542 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	17.2 g
塩分	1.6 g