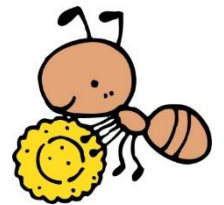




タコライス



<材 料>

作り方4人前

精白米 2合 豚粗びき肉 200g 塩・胡椒 適量 レタス 1/2個~1/3個
玉ねぎ 1/2個 ☆ ソース 25g ケチャップ 25g カレー粉 2g
プチトマト 8個 ダイスチーズ 適量

<作り方>

- ① お米は洗い、30分程浸水して普通に炊いておく。
- ② 玉ねぎはみじん切に。レタスは千切りにして水で良く洗って水を切っておく。プチトマトは1/2に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く引き玉ねぎを炒め、透き通ったらひき肉を入れて炒め☆の調味料を入れて弱火にして少し煮込み、塩・胡椒で味を整える。
- ④ 器にご飯、レタス②をのせて、トマト・ダイスチーズをのせて出来上がりです。



<ワンポイント>

2度目の挑戦です。今回は粗びき肉を使い、お肉の食感を出す事と、仕上げにトマトとダイスチーズを上にかけました。カレー風味とチーズの相性も良く夏にぴったりのスタミナ丼になりました。