

タコライス

【材料】

★ 牛ミンチ	350g
酒	大さじ4
醤油	大さじ3
ニンニク (チューブ)	5~6cm
カレー粉	小さじ1



★ とけるチーズ (スライス)	1枚
★ トマト (1~2cmの角切り)	適量
★ レタス (千切りにして水にさらす)	ひとつかみ
★ チリソース	適量
★ 白ご飯	茶碗1杯 (1人前)

【作り方】

- ① 味付けミンチを作る。フライパンを熱し、牛ミンチを入れて炒める。
油 (ラード) が多い時は、クッキングペーパーで吸わせる。
- ② しっかり炒めたら、ニンニクを加えて軽く炒め、酒と醤油を加え、水分を飛ばすように炒め、カレー粉を加えて香りが立つまで炒めたら、ミンチの完成。
- ③ 器にご飯を盛り、チーズをのせ、レンジでチーズを溶かす。
その上にミンチ (50~60g)、角切りトマト、水気を絞ったレタスをのせ、チリソースをかけて完成!

【ワンポイントアドバイス】

- ※ 味付けミンチは小分けして、ラップに包んでの冷凍が可能です。
解凍する際は、500~600Wのレンジで約1分加熱して下さい。

