

タコライス

一人分 86kcal たんぱく質 4.6g 塩分 0.4g



ご家庭では、ご飯の上のにせて盛り付けしてください。レタスを添えると本格的！

材料 (4人分)

豚挽き肉	160g	
にんじん	1/2本	
たまねぎ	小1個	
ピーマン	1/2個	
にんにく	少々	
炒め油	少々	
A	ホールトマト	40g
	ケチャップ	20g
	ウスターソース	大さじ1弱
	チリパウダー	少々
溶けるチーズ	20g	

作り方

- ① にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにくは全てみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにくと豚挽き肉を炒める。
- ③ ②の豚肉の色が変わったら、残りの①を入れて、火が通るまで炒める。
- ④ ③に A の調味料を加え、味を調える。
- ⑤ ④に溶けるチーズを入れて、具と絡ませる。

沖縄料理 「**タコライス**」

メキシコの郷土料理「タコス」の具を、ご飯の上のにせた沖縄料理です。

食事バランスチェック!

