

3R クッキングおすすめレシピ

野菜たっぷり簡単タコライス



★おすすめポイント★

- 小さく切ると、熱の通りが早くなります。また苦手な野菜も食べやすくなります。
- 玉ねぎ、ピーマン以外にも、にんじんやナスなど、家の冷蔵庫にあるものでも作ることができます。
- 盛り付けを各自でアレンジして楽しむことができます。

材料：6人分

| | |
|---------|--------|
| ご飯 | 6人分 |
| ひき肉 | 400g |
| レタス | 4～6枚 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| キュウリ | 1本 |
| ミニトマト | 12～15個 |
| ピーマン | 2個 |
| ケチャップ | 120ml |
| ウスターソース | 60ml |
| カレー粉 | 小さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| とろけるチーズ | お好み |

作り方

- ① レタスは手で一口サイズにちぎる。きゅうりは薄い輪切り、ミニトマトは半分に切り、玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- ② ケチャップ、ウスターソース、カレー粉を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに、油大さじ1を加え温めたのち、ひき肉を炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら、玉ねぎとピーマンを加え、火が通るまで炒める。
- ⑤ ②の調味料を加えて煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ ご飯をよそい、レタス→⑤のソース→トマト・きゅうりを盛り付ける。お好みでとろけるチーズをソースにトッピングして完成！