

## タコライス (4人分)

材 料	使用量
【肉】 サラダ油	小さじ1/2
にんにく	少々
しょうが	少々
豚ミンチ	180g
たまねぎ	中1/2個
塩・こしょう	少々
A { 砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
洋風スープの素	小さじ1
【野菜】 サラダ油	小さじ1/2
たまねぎ	中1/2個
トマト	1個
B { 洋風スープの素	小さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/2
チリソース	小さじ1
塩・こしょう	少々
ピーマン	1個
チンゲン菜	1株

### 【 作り方 】 ・ ・ 肉

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油・にんにく・しょうがを入れ、弱火で香り出しをする。
- ③ 豚ミンチ・塩・こしょうを入れ中火で炒める。
- ④ 肉に火が通ってきたら、たまねぎを加えよく炒める。
- ⑤ たまねぎが透き通ってきたらAを加え、味を調える。



### 【 作り方 】 ・ ・ 野菜

- ① たまねぎ・ピーマンは1cm角切り、チンゲン菜は2cm程度に切っておく。
  - ② トマトは湯むきして角切りにする。(ホールトマト缶を使用してもOKです)
  - ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎを加え炒める。
  - ④ たまねぎがやわらかくなってきたら、②とBを加え、弱火で5分ほど煮て余分な水分を飛ばす。
  - ⑤ ピーマン、チンゲン菜の順に加え、火が通ったら味を調える。
- ※ ごはんの上に野菜と肉を盛り付けてできあがり。

☆ ひと手間かけて、チンゲン菜を下ゆでしておき最後に  
さっと混ぜると、色良くきれいに仕上がります！