

2019年



7/24 (水)

タコライス

(佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

合いびき肉：100g

玉ねぎ：1/4 個

トマト：1 個

レタス：1 枚

アボカド：1/2 個

ごはん：2 膳分

ピザ用チーズ：適量

にんにく：1 かけ

サラダ油：適量

A { Cook Do®香味ペースト®：4g
Cook Do®オイスターソース：小さじ1
ケチャップ：大さじ1
砂糖：小さじ1

チリパウダー：少々

塩こしょう：少々

(下準備)

にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。

トマト 1/2 個は乱切りにし、残りは角切りにする。

レタスは食べやすい大きさに切り、アボカドは角切りにする。

(作り方)

- ① フライパンに油とにんにくを熱し、香りが出たら玉ねぎと合いびき肉を炒める。
 - ② 乱切りのトマトを加え、汁気を飛ばすように煮詰めていく。
 - ③ A を加え、チリパウダー、塩こしょうで味を整える。
 - ④ 器にごはんをよそい、レタス、アボカド、トマトを乗せ、真ん中にタコミートとチーズを乗せる。
-