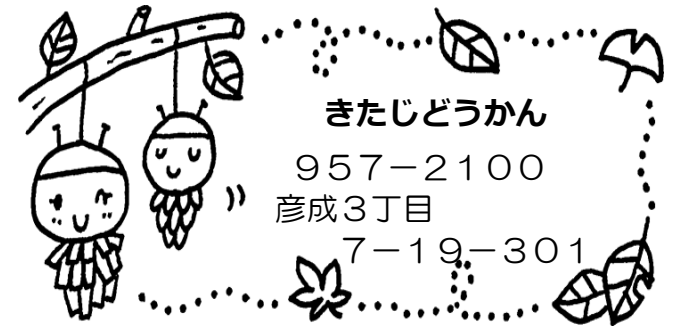


H30後期おいしんぼクラブ

タコライス



きたじどうかん

957-2100

彦成3丁目

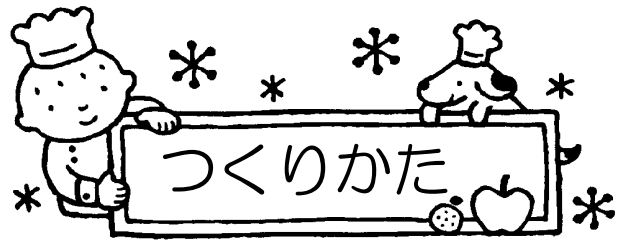
7-19-301

ざいりょう (4人分)

- ごはん・・・おちゃわん 4杯分
- ひき肉 400g
- たまねぎ..... 1玉
- 卵 4個
- レタス 1/2玉
- ミニトマト..... 8個
- チーズ(加熱不要のもの)
- タコスチップ(おこのみで)

- A {
- ケチャップ 大さじ2
 - カレールー 1~2かけ
(少しきざんでおく)
 - 塩.....小さじ1/2
 - こしょう.....少々
 - おろししょうが..... 3cm

サラダ油.....適量



1. たまねぎは、みじんぎりにする。
レタスはせんぎり (1cmはばくらい) にする。ミニトマトは 1/4 に切る。
2. フライパンに油を入れ、たまねぎ、ひき肉をいためる。(タコミート)
3. 火がとおったら、Aの調味料をいれて煮つめる。(こげないように弱火で、ときどき、木べらで なべそこをかきまぜる)
4. 別のフライパンに油を熱し、目玉焼きを焼く。(かたさはお好みで)
5. ごはんをよそい、レタスをしく。その上に作ったタコミートをのせたら、目玉焼きをのせる。おこのみでチーズ・タコスチップ・ミニトマトをトッピングして できあがり。

タコライスはメキシコ料理の「タコス」の具をごはんにのせたもの。沖縄ではじめて作られたといわれているよ。
今日のレシピはカレー風味です。

