

完成イメージ

目安:約20分

# 夏野菜たっぷりの タコライス風

かごしまの子育てを応援するフリーペーパー「クレセール」で毎月掲載している記事を、web用に再編集しています。

## 材料・下ごしらえ (4人分)

合挽肉 ..... 360g  
 パプリカ赤・黄 ..... 各1/2個(約70g)  
 タマネギ ..... 中1/2個(約100g)  
 ニンニク ..... 小さじ1 ←みじん切り  
 サラダ油 ..... 大さじ1

それぞれ  
1cm程度の  
角切りに  
する



レタス ..... 4~6枚 ←1cm程の太めの千切りにする  
 トマト ..... 中2個(約250g) ←1cmのさいの目切りにする  
 ミックスチーズ ..... 適宜

みりん ..... 大さじ3  
 オイスターソース ..... 大さじ2  
 A ケチャップ ..... 大さじ3+1/2  
 しょうゆ ..... 大さじ2  
 コショウ ..... 少々

ご飯 ..... 600g



チーズを上には散らす場合は、加熱せずに食べられるものをお使いください。

## 作り方

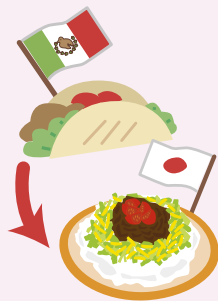
- 1 フライパンにサラダ油、ニンニクを入れ火をつける。香りが立ってきたらタマネギ、パプリカを入れ炒めタマネギが半透明になってきたら合挽肉を入れ炒める。
- 2 1に、みりんを回し入れサッと合わせAを入れ、水気がなくなるまで炒めコショウを振りまぜる。  
※お子さんは、コショウの量に注意!
- 3 ご飯を皿に盛りレタス、2、トマトの順にのせる。お好みでミックスチーズを散らす。

### ▶大人向けアレンジ

2.の最後に「チリパウダー」を振り混ぜると大人向けに!



暑い夏に  
 トマトの酸味には「クエン酸」、パプリカには「ビタミンC」が含まれており、ごちうも暑い日が続く夏の疲労回復に優れています。



タコライスとは沖縄発祥の料理で、メキシコ料理のタコスをもとに、日本風にアレンジし、ご飯(ライス)と合せたものです。

## タコライスとは



前田 茂子  
 フードコーディネーター

### 晴れママ Q&A★

夏野菜たっぷりの  
タコライス風