

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

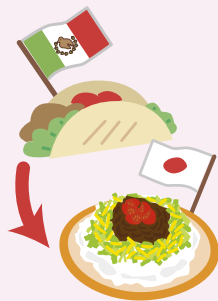
- 1 フライパンにサラダ油、ニンニクを入れ火をつける。香りが立ってきたらタマネギ、パプリカを入れ炒めタマネギが半透明になってきたら合挽肉を入れ炒める。
- 2 1に、みりんを回し入れサッと合わせAを入れ、水気がなくなるまで炒めコショウを振りまぜる。
※お子さんは、コショウの量に注意!
- 3 ご飯を皿に盛りレタス、2、トマトの順にのせる。お好みでミックスチーズを散らす。

▶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、ごちうちも暑い
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
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