

# タコライス

具たくさんスープや  
サラダをプラスで  
さらに野菜アップ!

一人分の野菜量 280g

## 【材料】4人分

合いびき肉	300g
玉ねぎ	1個
人参	1本
パプリカ(赤)	1個
トマト	1個
レタス	1/2玉
スライスチーズ	4枚

ごはん 4人分

トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
カレー粉	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
油	大さじ1/2

## 【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、パプリカ(種を取る)をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①をよく炒めてから合いびき肉を入れ炒める。
- ③ ②にカレー粉を入れ香りがするまで炒めてからトマトケチャップ、ウスターソースを入れよく混ぜ、味をなじませ、最後に塩、こしょうで調味し火を止める。
- ④ トマトは角切り、レタスは千切りにする。
- ⑤ ごはんの上にスライスチーズ、④、③の順にのせ盛り付ける。



チリソースやタバスコで  
辛みをプラスしても  
いいです。

