

# タコライス

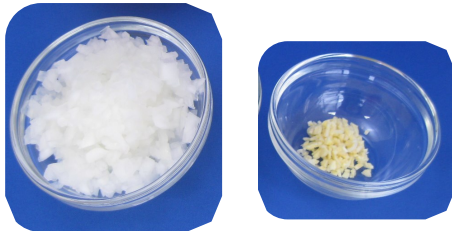


## 〔材料 1人分〕

ごはん	150g	
牛ひき肉	50g	
たまねぎ	40g	
A	しょうゆ	小さじ2/3
	ウスターソース	小さじ1弱
	トマトケチャップ	大さじ1/2
	酒	小さじ2
	一味唐辛子(チリパウダー)	少々
油	小さじ1弱	
にんにく	2g	
スライスチーズ (細切りチーズ)	10g	
レタス	25g	
トマト	50g	

## 〔作り方〕

- ① たまねぎとにんにくはみじん切りにする。



- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。



- ③ フライパンに油とにんにくを加えて火にかけて香りを出してから牛ひき肉とたまねぎを加えて炒める。



- ④ ②を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。



- ⑤ チーズとレタスは好みの大きさに切り、トマトは1.5cm角に切る。



- ⑥ 器に熱いごはんを盛り、チーズをのせて④をかけ、レタスとトマトをのせる。

