



お昼ごはんをつくろう

☆ タコライス ☆

2013. 8. 8

さかえまち児童館 585-8281

【材料 4人分】

あいび 合挽き 300g たま ちゅう 玉ねぎ 中 2個 ズッキーニ 1/4 本
ミニトマト 8個 みすな 水菜 1束 レタス 3枚 ピザ用チーズ 25g
トマトケチャップ 大 8さじ ウスターソース 大 4さじ
カレー粉 小 4さじ しおしょうしょう 塩 少々 コショウ 少々 米 450g
サラダ油 大 1さじ

【作り方】

※タコライス※

- ① 米を洗う。最初のすすぎ水は手早く捨てる。2回目以降は手早く優しくお米をもみ洗いする。4回のすすぎで炊飯器の3合の水量に合わせて米を炊く。
- ② 野菜(トマト、レタス、水菜)を洗い、玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは1/4に切る。レタスは1cmの千切り、水菜は3cmに切る。ズッキーニは7mmの輪切りにし、放射線状に1/8に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、挽き肉を炒め、色が変わってきたら玉ねぎ、ズッキーニも加えて煮詰めるように炒める。
- ④ ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、コショウを予め合わせておき、③の玉ねぎが炒められたら加えて煮詰めるように炒めていく。
- ⑤ 皿にレタスと水菜をしき、ご飯、お肉、トマト、チーズを盛り付ける。