

タコライス

沖縄料理

材料 (2人分)

タコミート

合びきミンチ	200g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
塩・こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
チリパウダー	適量
トマト	小1個
レタス	3~4枚
チェダーチーズ	適量
温かいご飯	2人分
サラダ油	適量



作り方

1. レタスは太めののせん切り、チーズは5mm幅にスライスし、トマトは角切り。玉ねぎはみじん切り、にんにくもみじん切り。
2. 【タコミートを作る】フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りがしたら玉ねぎを加えて炒める。合びきミンチを加え、色が変わったら塩・こしょうをする。フライパンの肉汁が多ければキッチンペーパーで取り除き、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆを加え、味をみながらチリパウダーを加え、汁気がなくなるまで炒める。
3. お皿にご飯も盛って、チーズ、レタス、タコミート、トマト、チーズを乗せる。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン