



タコライス

材料(4人分)

ご飯	4人分	
玉葱	1/2個	
豚ひき肉	250g	
にんにく	1片	
ケチャップ	120g	
中濃ソース	大さじ3	
オリーブ油	大さじ1	
きゅうり	}	適量
トマト		
レタス		
細切りチーズ		

作り方

- ① 玉葱、にんにくをみじん切りにする。
- ② 鍋でオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、豚ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったらケチャップと中濃ソースを加えて混ぜる。
- ④ 皿にご飯を入れ、せん切りしたレタス、③ 1cm角に切ったきゅうり、トマト、細切りチーズの順に乗せたらできあがり♪