

暑い夏

夏野菜をしっかりとってバランスよく食べよう

しまくっまんぐ



暑い夏に火を使わず“電子レンジ”で作れる『タコライス』。

簡単にできるので、料理に時間をかけたくない日におすすめです。

カレー粉のスパイスで食欲がない夏におすすめ！一品で主食主菜副菜すべてがとれる万能料理です。

タコライス

【材料（2人分）】

ごはん	お茶碗 2 杯分 (約 300 g)
牛豚ひき肉	120 g
玉ねぎ	100 g
ケチャップ	大さじ 2
ソース	大さじ 1/2
塩こしょう	少々
カレー粉	小さじ 1/2
片栗粉	1 g
レタス	50 g
トマト	200 g (約 1 個分)
かけるチーズ	20 g

夏が旬のトマトを使っており、彩りもきれいです。
レタスの代わりにキャベツを使っても良いですね。



【1人分 栄養価】
エネルギー:510kcal たんぱく質:18.2g
脂質:14.8g 食塩相当量:1.5g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 平らな大きめのお皿に、牛豚ひき肉、①、調味料 A を入れてスプーンなどで混ぜ、ラップをして 600W の電子レンジで 2 分加熱する。
- ③ 電子レンジから一度取り出し、片栗粉を入れてさらに混ぜ、再度ラップをかけて電子レンジで 2 分加熱する。
- ④ レタスは太めの千切り、トマトは角切りにする。
- ⑤ ごはんの上にレタス、③、かけるチーズの順にのせ、トマトを添えて出来上がり！