

野菜たっぷり！

タコライス

15分

1人分あたり

864
kcal

DELISH
KITCHEN



野菜たっぷり！ タコライス

15分

1人分あたり
864
kcal



材料 (2人分)

ごはん	どんぶり 2杯 (400g)
合いびき肉	200g
レタス	2枚
トマト	1個
アボカド	1個
輪切り唐辛子	ひとつまみ
サラダ油	大さじ 1
粉チーズ	適量

☆たれ

ケチャップ	大さじ 3
ウスターソース	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
こしょう	少々

- 1 レタスは千切りにする。トマトは半分に切って薄切りにする。アボカドは半分に切って種と皮を取り除き、薄切りにする。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、合いびき肉、唐辛子を入れてほぐしながら中火で炒める。肉の色が変わったら☆を加えて炒め合わせる。
- 4 器にごはん、3のひき肉、レタス、アボカド、トマトをのせて粉チーズをかける。