

レタスたっぷりタコライス♪

材料(2 人分)

レタス	・・・	3～4 枚	(☆調味料)		
ミニトマト	・・・	6～7 個	・ ケチャップ	大さじ 4	
玉ねぎ	・・・	半分	・ ウスターソース	大さじ 2	
合挽き肉	・・・	200 g	・ カレー粉	小さじ 1	
アボガド	・・・	お好みで	・ 塩、コショウ	少々	
ご飯	・・・	2 人分	チーズ	・・・	お好みで



(作り方)

- ① 玉ねぎは、みじん切りにする。レタスは千切りにする。トマトは 4 等分に切る。
- ② ☆の調味料を混ぜておく。
- ③ タコミートを作る。フライパンにサラダ油大さじ 1 入れ、合挽き肉を炒めて空いた所へ玉ねぎも一緒に炒める。
- ④ 火が通ったら、塩・コショウと(☆調味料)を入れて少し煮詰める。
ご飯を盛って、レタス・トマト・タコミートを盛り付けたら、出来上がり♪