

# 【タコライス】

## ●材料（4人分）

- 豚ひき肉・・・180g
- 大豆ミート・・・30g
- たまねぎ・・・1個
- にんじん・・・1本
- にんにく（すりおろす）・・・3g
- 水・・・25cc
- 油・・・適宜
- A { トマトケチャップ・・・30g
- トマトピューレ・・・50g
- コンソメ・・・小さじ1  
(固形1/2個)
- 塩・・・小さじ1/2
- チリパウダー・・・大さじ1弱  
(お好みで増減してください)



## ●作り方

- ①たまねぎ，にんじんはみじん切りにする。
- ②調味料Aを合わせておく。
- ③フライパンに油を熱しおろしにんにくを炒め，豚ひき肉と大豆ミートを加えよく炒める。
- ④火が通ったら，たまねぎ，にんじんを加えさらによく炒める。
- ⑤調味料Aと水を加え，よく煮詰めてできあがり。

タコライスは、タコスの具材を米飯の上に乗せて食べる沖縄県の料理です。千切りにしたシラス、トマトやチーズをのせておいしく食べてくださいね。

