



朝ごはん/時短レシピ

ミートソースタコライス

エネルギー 525kcal たんぱく質 17.2g 塩分1.4g

材 料	1人分	4人分
ミートソース(市販)	75g	300g
豚ひき肉	40g	160g
レタス	40g	6枚
トマト	20g	80g
シュレッドチーズ	10g	40g
油	1g	小さじ1
ごはん	茶碗1杯	茶碗4杯

作り方

- ① レタスは太めの千切り、トマトは1cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、ミートソースを加え混ぜ合わせる。
- ③ 皿または丼にご飯を盛り、②をかける。レタス、トマト、シュレッドチーズを彩りよくのせて完成。

料理の紹介

タコライスは、メキシコの「タコス」の具材をご飯にのせた、沖縄生まれの料理です。市販のミートソースを使えば、とっても簡単に作ることができます。辛いのが好きな方は、タバスコやチリソースをかけてください。また、アボカドをのせたり、マヨネーズをかけたりしてもおいしいです。