

# 栄養満点！ カムカムタコライス

松本市

茅野 真理



## 材 料

(4人分)

・ご飯(雑穀米または白米)

【タコミート】・ひき肉200~300g ・ひよこ豆 ・レンコン ・玉ねぎ ・人参

・エリンギ(野菜の量はお好みで、大きめのみじん切り)

【調味料】・チリパウダー大さじ2 ・調理酒大さじ2 ・砂糖大さじ1/2

・ウスターソース大さじ3 ・トマトケチャップ大さじ2

・オリーブオイル ・にんにく適量

【トッピング具材】

・レタス(1cm幅の千切り) ・アボカド ・トマト ・チーズ(お好みの量)

## 作り方

①タコミートを作る。

フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく・ひき肉を入れ火が通ってきたら野菜を加え炒める。調味料を入れ馴染ませながら水分が無くなるくらいまで炒める。

②深めの器にご飯を盛り、タコミート、トッピング具材を乗せる。

## 工夫 した点

・栄養バランスの整ったワンボウルレシピ。

・具材を作り・切り置きしておけば、忙しい時にもオススメです。

・タコミートの調味料は市販のタコライスシーズニングでの代用可能です。