

タコライス



材料（4人分）

ごはん どんぶり4杯分

豚挽肉 150g

玉葱 3/4玉

にんにくすり下ろし 少々

カレー粉 小さじ1/2（お好みで増やしてください）

中濃ソース 大さじ1/2

ケチャップ 大さじ4

砂糖 小さじ1

水溶き片栗粉 少々

キャベツ 大きめの葉4枚 塩 少々 トマト 中1個

作り方

- 1 米は普通に炊いておく
- 2 キャベツは細めの短冊切りにし、蒸す。冷まして水気をよく絞っておく。軽く塩をふる。
トマトは湯むきして1cm角切りにしておく。
- 3 玉葱はみじん切りにする
- 4 豚挽肉を玉葱、にんにくすり下ろしと一緒に炒め、肉の色が変わったら調味料を入れて煮る。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつける
- 6 丼にごはんを盛り、周りにキャベツ、中心に挽肉そぼろ、肉の上にトマトをのせる。

ワンポイント♪

★センターではタコライスの時は豚挽肉自体のもつ脂で炒め、油は使用していません。挽肉を炒めるときに少量の酒を加えるとほぐれやすく、豚肉の臭いも和らぎます。トッピングにコーンフレークやチーズを載せてもおいしいです。