

タコライス



材 料

(大人2人分)

ご飯 茶碗 2 杯
牛ミンチ 80g
油 少々
A { ケチャップ . . 大さじ 2
コンソメ 2g
レタス 2枚
トマト 1/2個
プロセスチーズ . . 30g



作り方

- ①レタスはせん切りにする。トマトは 1 cm、チーズは 0.5cmの角切りにする。
- ②油を熱したフライパンで、牛ミンチを炒め、Aで味をつける。
- ③ご飯にレタスをのせ、②、トマト、チーズを盛り付ける。



ひとくちメモ



♡タコライスとは、メキシコ料理の『タコス』の具材を、ご飯の上にのせた沖縄発祥のソウルフードです。

♡夏野菜とチーズがよく合い、暑い時期にもおすすめです。残ったトマトはケチャップに混ぜて煮込んでもおいしいですよ。

府中市 子育てレシピ

検索



問い合わせ先：府中市子育て応援課