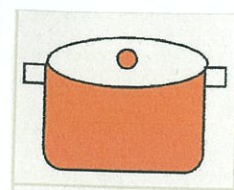


このレシピで

野菜が 125 g
とれます♪



10分で完成！
本格タコライス！

電子レンジで簡単！タコライス



ごはん 200 g (丼ぶり 1 杯)

合い挽き肉 50 g

玉ねぎ 25 g (1/4 個)

トマトケチャップ 大さじ 2

中濃ソース 大さじ 1/2

小麦粉 小さじ 1

塩、こしょう 少々

トマト 60 g (1/2 個)

レタス 40 g (2 枚)

ピザ用チーズ 一つまみ

【作り方】

- ① トマトは 1cm 角、レタスは細切り、玉ねぎはみじん切りにする
- ② ボウルに調味料と合い挽き肉、玉ねぎを入れ、よく混ぜ合わせる
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで 500W 5 分加熱し、さらに混ぜる
- ④ ご飯の上に、レタス、③、トマト、チーズの順にのせ、さらに電子レンジで 500W 20 秒加熱したら完成

相模女子大学実習生