

タコライス

材料 (1人分)

合いびき肉 15g

玉ねぎ 8g

にんにく 適量

油 1g

コンソメ 0.5g

ケチャップ 4g

ウスターソース 2g

塩こしょう 少々

} A

レタス 6g

トマト 10g

玉ねぎ 2g

レモン汁 少々

塩 少々

ピザチーズ 2g

マヨネーズ 2g

ごはん 100g



作り方

- ①合いびき肉は、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎ8gと一緒に油で炒めて、Aの調味料で味をつける。
- ②トマトは1cm角に切り、みじん切りにした玉ねぎ2gとレモン汁、塩と混ぜておく。
- ③おさらにちぎったレタスをしき、ごはん、ひき肉、トマト、チーズ、マヨネーズの順にのせる。全部混ぜて食べる。