



料理紹介「 タコライス 」(4人分)

～沖縄の郷土料理～



保育園で子どもたちが喜んで食べてくれた郷土料理です。

お家で作ってみてくださいね♪

材料	分量	作り方
ごはん	4人分	
豚ひき肉	200～300g	
にんにく	1かけ	みじん切りにする
玉ねぎ	200g (大1個)	みじん切りにする
油	適量	
ケチャップ	40～50g	
ソース	20～30g	
しょうゆ	4～5g	
カレー粉	2～3g	
塩	少々	
レタス	4枚	あらめの干切りか小さめの角切り お好みで
トマト	1個	あらめの角切り
ピザ用チーズ	お好みで	

【 作り方 】

1、フライパンもしくは鍋に、油を入れてにんにくを炒める。香りがしてきたら玉ねぎを透明になるまで炒め豚ひき肉を入れて色が変わるまでよく炒める。

2、1にケチャップ、ソース、しょうゆ、カレー粉、塩で味付けし全体に味が染みたら肉あんの出来上がり。

3、皿に、ごはんを盛り付けてレタス・トマト・3の肉あん・チーズをのせる。

4、食べるときは、全部の具材をよく混ぜて食べてください。

*調味料は、お好みで加減してください。

*大人は、食べるときにタバスコなど辛味調味料を使っても美味しいですよ。

*たくさん作って1人分ずつ冷凍しておくとお弁当や忙しい時の夕飯などに便利です。

*ごはんだけでなく、パンに塗ってチーズをのせて焼いたり、パスタかけたりとアレンジもしやすいので、たくさん作ってくださいね。ごはんにも肉あんとレトルトのシチューをかけてチーズをのせて焼くドリアもおすすめです♪

