

材料 (1人分)

合いびき肉150g

A しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2

トマト 1/4個 (50g)

B ケチャップ 大さじ2
オリーブ油 小さじ1
中濃ソース 小さじ1
ラー油 少々

レタス 1枚

生食用ミックスチーズ20～30g

白飯150～200g

1 フライパンに合いびき肉を広げ、中火にかける。混ぜながら、ポロポロになるまで3分ほど炒める。

2 出てきた脂をキッチンペーパーで拭き取る。フライパンの中央を空けて、**A**を加えて煮立たせてから、全体に絡め、水分がなくなるまで炒める。

3 トマトは1cm角に切り、**B**の調味料とよく混ぜる。

4 レタスは長さ5～6cmの太めの千切りにする。

5 器に白飯を盛り、レタスを広げ、チーズと**2**のそぼろをのせ、**3**をかける。混ぜながらいただく。

小田真規子の
**即席ごちそう
レシピ**

第16回

そぼろを賞えればすぐできる
本格タコライス

所要時間
15
min

ひき肉そぼろを覚えておくと便利。
ごはんに生野菜と一緒にのせるだけで、
休日の昼ご飯が充実します。
辛味を利かせれば、
ビールにも相性よし。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。

写真=黄 萌香 (クラッカースタジオ)