

レンジでつくる タコライス

アレルギー/乳成分・卵使用

🍲 材料(2人用)

豚ひき肉	200g
スライスチーズ	4枚
レタス	適量
トマト	2コ
温泉卵	2コ
玉葱	小1コ
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
ケチャップ	大11/2
ソース	小2
しょうゆ	小1
さとう	小1/2
塩、こしょう	少々
片栗粉	小1

(a)

* 赤字の材料はご自宅でご用意ください



※調理例

●ロコモコ

作り方

- ①玉葱…みじん切り
レタス…ちぎる
生姜、にんにく…すり下ろす
- ②トマト…食べやすい大きさに切る
- ③豚ひき肉、スライスチーズ、①を耐熱器に入れ、(a)を混ぜ合わせる。(生姜、にんにくはお好みで加減)
- ④③を電子レンジで加熱(目安として500w約4分50秒)し片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑤お皿にご飯、レタス、トマトを盛り、④をのせ、温泉卵をのせる。