

# 作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

## みんな大好き♪タコライス



材料 2 人分

合挽肉	250g
おろしにんにく	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
にんじん	5cm
塩・こしょう	少々
○ケチャップ	大さじ4
○ウスターソース	大さじ2
○砂糖	小さじ1
○しょうゆ	大さじ1
プチトマト	10個
レタス	1/2個
粉チーズ	少々
ご飯	2杯
お好みでカレーパウダー	

## 作り方

- 1、レタス・玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2、フライパンに油を熱し、おろしにんにくを入れる。
- 3、香りが立ったら、玉ねぎを入れ炒める。
- 4、ひき肉とにんじんを入れて、肉の色が変わるまで炒める。
- 5、肉の色が変わったら、○のついた調味料を入れる。
- 6、お皿にご飯を盛り、レタス・肉・トマト・チーズの順で盛り付ける。



市販のミートソースを使っても大丈夫です。  
お好みでカレーパウダーを入れてもおいしいです。