

タコライス風そぼろごはん



【材料】	【5人分】	【準備】		
ごはん	茶わん5杯(750g)			
合いびき肉	300g			
おろしにんにく	小さじ1			
A	砂糖	小さじ2	カレー粉	小さじ1
	ケチャップ	大さじ2	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2		
サラダ油(炒め用)	適量			
レタス	1/2個	・・・食べやすい大きさにちぎる		
ミニトマト	10個	・・・4等分に切る		
チーズ	50g程度			

【作り方】

- ① 熱したフライパンにサラダ油をしき、合いびき肉とおろしにんにくを炒める。
- ② 肉の色が変わったら、Aの調味料を入れる。
- ③ 炊きあがったごはんを器に盛り、ちぎったレタス、②のそぼろ、チーズ、ミニトマトの順にのせる。