



野木町地産地消メニュー



④ タコライス



調理時間 15分



野木のおいしいトマトとレタスを使って、おうちでカフェメニュー。手軽に簡単にできます。

食材と旬

レタス 4月、5月、
10月～12月
トマト 3月・4月・
6月～12月
玉ねぎ 5月・6月

【材料】(2人分)

合挽き肉 200g
玉ねぎ 半分
レタス 2～3枚
トマト 1個
ケチャップ 大さじ4
ソース 大さじ2
カレー粉 小さじ1
コショウ 少々
とろけるチーズ お好み
ご飯 2人分

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。レタスは千切りにする。トマトはくし形に切っておく。
- ② ケチャップ、ソース、カレー粉の調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1入れ合挽き肉を炒め、玉ねぎも一緒に炒める。
- ④ 火が通ったらコショウ入れ、混ぜておいた調味料を入れて少し煮詰める。ご飯を盛ってレタス、炒めたタコミートソース、トマト、とろけるチーズを盛りつける。

～ひとくちメモ～

タコミートソースは多めに作って、いろいろなメニューにアレンジできます。オムレツにかけたり、パンに載せてトーストにしても美味しいです。