



別府大学 大塚弓月さん考案メニュー
うま塩簡単タコライス



大分県の食材を
 美味しくヘルシーに
 食べよう!!



調理時間 約 15分
 エネルギー 659 kcal
 塩分 2.3g

※写真はイメージです。



大分県産の食材
 ×トマトたっぷり!

うま塩簡単タコライス

材料(1人分)

合いびき肉	-----	80g
玉ねぎ	-----	80g
グリーンリーフレタス	-----	15g
ミニトマト	-----	30g
カゴメトマトケチャップ	-----	大さじ 1.5
カゴメ醸熟ソース ウスター	-----	小さじ 2
塩	-----	少々
白こしょう	-----	少々
サラダ油	-----	大さじ 1
ご飯	-----	150g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
レタスは千切り、トマトは4等分に切る。
- ② ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうを混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを炒める。
- ④ 合いびき肉と玉ねぎに充分火が通ったら、②の調味料を入れて煮詰める。
- ⑤ ご飯を器に盛り、レタス、トマト、④を盛り付ける。