

# 家族の食育レシピコンテスト

ふりがな	ひきだ たいち	学校名
名 前	疋田 大智	大町小学校
ふりがな	ひきだ はるこ	料理時間
一緒に作った人の名前	疋田 晴子	15 分

料理の名前

## わが家の野さいでタコライス

■ できあがりの写真



## ■ 材料 (2人分)

- ・ごはん
- ・レタス 3枚
- ・トマト 大1こ
- ・オクラ 2本
- ・チーズ 50g

◇

- ・豆にゅう 120cc
- ・かたくりこ 小さじ2と1/2
- ・ぶたのひき肉 200g

☆

- ・カレーこ 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・ウスターソース

## ■ 作り方

- ①レタスはキッチンばさみでほそく切る。
- ②トマトはみじん切り、オクラはわ切りにする。
- ③ひき肉をフライパンでいためる。色が変わったら☆のちょう味りょうを入れていためる。
- ④うつわに、ごはん、レタス、③、トマト、オクラをもりつける。
- ⑤チーズソースをかける。

## ■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

レンジでチーズソースを作る。

- ① たいねっカップに◇を入れよくまぜる。
- ② レンジで入れ30秒かねっし、よくまぜる。
- ③ ②をくりかえす (トロ〜リするまで)。

## ■ 料理の生い立ち、コンセプト

・おきなわで食べたタコライスがおいしかったから考えました。家にあるざいりょうでつくれます。