

3人前 約15分

直径
約26cm

濃厚なトマトソースとスパイシーなカレーソースをダブルで使用!
沖縄の定番料理“タコライス”を家庭で手軽に味わえる一品です。

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、合びきミンチ(2パック)を入れ、ほぐしながら色が変わるまで炒める。

ポイント ミンチがパラパラになり、全体に色が変わらるまで炒めます。



- ③ 具材に火が通れば、タレ2袋(カレー・トマト)を加えてなじむように混ぜる。全体をかるく混ぜながら、1~2分程煮る。

ポイント かるく混ぜながら汁けをとばし、ぽってりとした状態に仕上げましょう。



*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。*火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。*計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

- ② しめじを入れて1分程炒め、人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 具材全体に火が通るまで、ここでしっかり炒め合わせましょう。



- ④ 器にご飯を盛り、ミックスサラダ、③の順にのせ、最後にチーズをトッピングする。

ポイント チーズの量は、各自お好みでのせてください。



お届けの食材

合びきミンチ	200g	しめじ	50g
(100g×2/パック)		ミックスサラダ	1袋
玉ねぎ	120g	ミックスチーズ	1袋
人参	50g	タレ(スパイシーカレーソース)	1袋
ピーマン	40g	タレ(イタリアントマトソース)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	ご飯	適量
---	------	----	----

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

〈タレA:カレー〉

カレールウ(市販)…20g(約1かけ分)	カレー粉	小さじ1/4
湯…大さじ1・1/2	顆粒コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ…大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4

〈タレB:トマト〉

トマトピューレ…大さじ1・1/2	砂糖	小さじ1/2
トマトケチャップ…大さじ1・1/2	おろしにんにく	小さじ1/4
顆粒コンソメ…大さじ1		

作り方

●〈タレA〉カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。

●〈タレB〉タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。

●玉ねぎ、人参、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照にしてください。

一言コメント

・カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。

・手順③で味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。