

オススメ朝ごはん☆



◎朝ごはんを食べたほうがいいよね、でも時間がない・・・そんなときでも簡単に作れて、食事バランスがばっちり（主食・主菜・副菜のそろった）の朝食メニューを教えてください！

料理名：

簡単タコライス



ポイント

- ・常備の調味料で作れます！！
- ・野菜もたっぷりとれてヘルシー☆



(材料 1人分)

ひき肉	100g
にんにく	1/2片
玉ねぎ	1/4個
塩・こしょう	少々
☆ケチャップ	大さじ1
☆ソース	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1/4
☆薄口醤油	大さじ1/4
トマト	1/2個
レタス (キャベツでも)	適量
チーズ	適量

(作り方)

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切り、レタスは太めの千切り、トマトはざく切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを焦がさないように炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ひき肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。☆の調味料を入れて汁気がほとんどなくなるまで炒める。
- ④ご飯→レタス→ひき肉→トマト→チーズの順に盛り付ける

レシピ提供：畿央大学実習性