



Colorful  
friend's

# つく タコライスを作ろう！

ねん 年    がつ 月    にち 日



ちょうみりょう 調味料を きっちりと 計る』を テーマに、  
おきなわりようり から 沖縄料理の 辛い タコライスをつく 作りましょう。



## ざいりょう 材料 (2人分)

- ・ サラダ油 → 大さじ 1
- ・ チューブにんにく → 1 cm ほど
- ・ 玉ねぎ → 半分 (みじん切りにしておく)
- ・ 合いびき肉 → 200 g
- ★ ケチャップ → 大さじ 4
- ★ ソース → 大さじ 2
- ★ カレー粉 → 小さじ 1
- ★ 醤油 → 小さじ 1
- ★ 塩こしょう → ひとつまみ

- ・ 炊いたご飯 → 好きなだけ

### トッピングの例

- ・ レタス (食べやすい大きさにちぎる)
- ・ プチトマト (半分に切ると食べやすい♪)
- ・ チーズ
- ・ 目玉焼き
- ・ パリパリタコスチップス
- ・ アボカド

## つく 作り方

① ★を混ぜておく。

② フライパンにサラダ油をしき、にんにく → 玉ねぎ → お肉の順番で炒める。

③ 火が通ったら ★を入れて煮詰め、汁気がなくなったらタコミート完成！

④ お皿にご飯を盛り、タコミートとトッピングをのせていただきます♪

