



タコライス

25分

*炊飯の時間は含みません

沖縄生まれのスパイシーごはんを家族で楽しめるようにしました！



ケチャップ味で食べやすく、コーンフレークの食感がよいです！！
楽しく食べられますよ♪

材料 作りやすい分量

米	2合
鶏ひき肉	120g
玉葱	120g
油	適量
コンソメ	小さじ1
塩	少々
ケチャップ	大さじ4
キャベツ	1/8玉
トマト	1/2ケ
コーンフレーク	大さじ1

作り方

- ① ごはんは炊いておく。
- ② 玉葱はみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉と玉葱を炒めてコンソメ、ケチャップ、塩、水（材料外）を少し加えて10分ほど煮る。
（水分が多すぎた時は片栗粉でとろみをつける）
- ④ キャベツを食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切っておく。
- ⑤ トマトは角切りに切る。
- ⑥ 炊きあがったごはん③④⑤、コーンフレークをのせていく。
*味つけはお好みで加減して下さい。

