

「簡単タコライス」



栄養価 (主食は米飯180g)

エネルギー	579kcal
タンパク質	24.2g
脂質	18.8g
食塩	1.9g

V. 野菜140g
O. 脂質エネルギー比29.2%
S. 食塩1.9g

材料 (1人分)

米飯	180g
豚ミンチ	40g
玉ねぎ	20g
塩	0.5g
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
クミンパウダー	少々
トマト	1/2個
カットレタス・サニーレタス	40g
とろけるチーズ (刻んだ)	20g
温泉卵 (市販で可)	1個

指3本で、ひとつまみが 0.2gなので、ふたつまみ程度

クミンパウダーはなくてもOK



作り方

- ①豚ミンチとみじん切りにした玉ねぎを一緒によく火が通るまで炒め、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、クミンパウダーで味つけする。
- ②トマトは1cm角に切る。
- ③米飯の上にレタス、トマト、①の豚ミンチ、温泉卵、刻んだとろけるチーズをトッピングして完成。