

カレー風味のタコライス

材料 (2人分)

合いびき肉	120g	(A)	カレー粉	大さじ1/2
玉ねぎ	60g		ケチャップ	大さじ1
にんにく	2g		ウスターソース	大さじ1/2
レタス	40g		醤油	小さじ1
トマト	100g		胡椒	少々
米飯	400g		オリーブオイル	小さじ1
			マヨネーズ	大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー	594kcal
水分	261g
たんぱく質	17g
カリウム	497mg
リン	178mg
食塩	1.2g



★ポイント★

- チーズの代わりにマヨネーズを使うことで塩分、リンが少なくなります。
- カレー粉でご飯が進む味付けに。カレー粉はマヨネーズと合わせたり、炒め物など他の料理にも活用できます。

作り方

- ①レタスを小さくちぎり、水にさらしたあとに水気を切っておく。玉ねぎはみじん切り、トマトは食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。
- ③香りが出てきたら、ひき肉を入れて炒める。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、③に加えて全体に味をなじませる。
- ⑤お皿にご飯、レタス、ひき肉、トマトを盛り付ける。マヨネーズをかけて完成。