

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# 野菜たっぷりタコライス

〈10分ミート〉

調理時間

10分

1人分

556kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



高リコピントマト

+

使ったのはコレ!



カゴメ 基本のトマトソース

# 野菜たっぷりタコライス〈10分ミート〉

## 材料/3.5人分

ごはん……………3～4杯分

### ■トッピング

高リコピントマト……………2個

レタス……………3枚

アボカド……………1個

ピザ用チーズ……………30g

### ■10分ミートソース

合いびき肉……………150g

塩……………少々

黒こしょう……………少々

サラダ油……………大さじ1

カゴメ 基本のトマトソース……………1缶

ケチャップ……………大さじ3

ウスターソース……………小さじ1

## 作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、塩・黒こしょうをふった合いびき肉を入れ、炒める。「カゴメ 基本のトマトソース」・ケチャップ・ソースを加え軽く煮込む。
- ②煮込んでいる間に、レタスは細切り、アボカドは皮と種を取って角切りに、トマトはヘタを取って洗い、乱切りにする。
- ③温かいごはんを皿に盛り、②のトッピング、①のミートソースをたっぷりかける。チーズをトッピングしてできあがり。

\*レタスなど、野菜の量を増やせば、ヘルシーに仕上がります。

\*お好みでタバスコ・サルサをトッピングして辛さを調整してください。