

つくってみませんか？

メキシコ料理「タコス」と「ライス」が合わさった沖縄料理



<タコライス>

材料(4人分)

豚ひき肉	…	250g
赤ワイン(肉にかけておく)	…	小さじ1
炒め油	…	小さじ1
白こしょう	…	少し
にんにく(みじん切り)	…	小1かけ(5g)
たまねぎ(粗みじん)	…	60g
にんじん(粗みじん)	…	30g
ピーマン(粗みじん)	…	15g
赤ピーマン(粗みじん)	…	10g
大豆の水煮(粗みじん)	…	25g
トマト缶ダイスカット	…	50g
ケチャップ	…	50g
オイスターソース	…	5g
カレー粉	…	小さじ1/2
食塩	…	少々
さとう	…	0.5g
チリパウダー(なくてもよい)	…	少し

作り方

- ① 油ににんにくを入れて熱し、香りがでたら、豚ひき肉とカレー粉を炒める。
- ② たまねぎを入れてよく炒め、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、大豆、トマトを順番に炒める。
- ③ 調味料を入れ、味をととのえて仕上げる。
- ④ ごはんにのせていただきます。

