

パイン入りタコライス



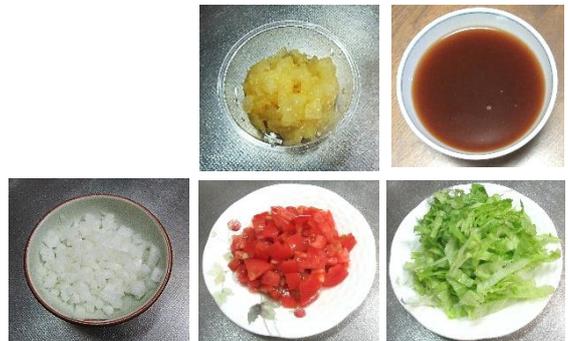
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	35 g	パイン缶スライス3と1/2枚	
玉ねぎ	25 g	100 g (1/2個)	
トマト	40 g	160 g (中1個)	
レタス	20 g	80 g (大2枚)	
サラダ油	3 g	大さじ1	
牛豚合挽肉	75 g	300 g	
調味液			
にんにく(チューブ)	1.25 g	小さじ1	
ウスターソース	9 g	大さじ2	
トマトケチャップ	9 g	大さじ2	
めんつゆ(3倍濃縮)	8.5 g	大さじ2	
水	50ml	1カップ	
砂糖	1 g	大さじ1/2	
塩	0.5 g	2 g	
一味唐辛子	少々	2振りほど	
ご飯(温かいもの)	180 g	720 g	

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

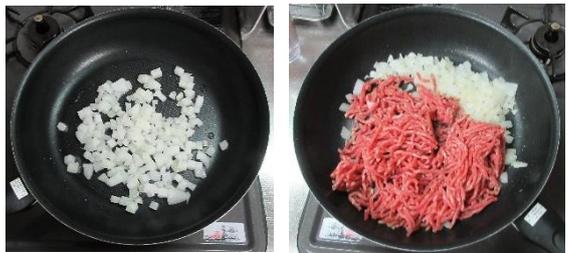
玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにしておく。

レタスは1cm幅のざく切りにして、水にさらしておく。

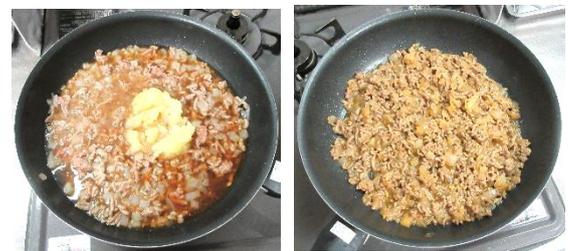
調味液は合わせておく。



2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で玉ねぎを2分程炒めたら、合挽肉を加えて更に炒める。



3. 2に、調味液・パイン・クラッシュ缶果肉を加え、煮立ったら火を弱めて、時々混ぜながら12分程煮込む。煮汁がフライパンの底に残っていたら、火を強めて混ぜながら煮詰め、塩・一味唐辛子で味を調える。



4. 皿にご飯を盛り、周りに水気を切ったレタスとトマトを盛る。

上から3をかけたら完成。

細切りのチーズやアボカドを添えても美味しくいただけます。