



簡単・おしゃれランチに

## タコライス

### 材料(2人分)

#### <タコミート>

合いびき肉 100g  
トマトソース 50ml  
塩 小さじ1/4

ごはん 2杯分  
レタス 1/4個  
タバスコ 適量

a { 玉ねぎ 1/4個  
パプリカ 1/4個  
ミニトマト 4個  
トルティーヤチップ 適量  
粉チーズ 適量

### つくり方

- 1 レタスは2cm角に切る。  
玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。  
パプリカは1cm角に切る。ミニトマトは1/4に切る。
- 2 タコミートの材料をフライパンに入れ、中火で水気がなくなるまでかき混ぜながら炒める。
- 3 器にご飯を平たく盛り、レタス、タコミート、aをトッピングする。  
お好みでタバスコをふる。