

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

### レンジで簡単!タコライス!

#### 材料

1人分

- ・ごはん 150g
  - ・合いびき肉 60g
  - ・トルティーヤチップス 10g
  - ・スライスチーズ 1枚
  - ・サラダ用カット野菜 60g
- ①
- ・ケチャップ 小さじ1
  - ・ウスターソース 小さじ1
  - ・減塩しょうゆ 小さじ1
  - ・マヨネーズ お好みで

#### 作り方 (🕒 7分)

レシピ一覧はこちらから→



- ①耐熱ボウルに合いびき肉、①を入れてふんわりとラップをし、電子レンジで600w3分程度加熱する。  
(火が通るまで)
- ②合いびき肉を電子レンジから取り出し混ぜる。
- ③器にごはん、スライスチーズ、砕いたトルティーヤチップス、カット野菜、加熱した合いびき肉、マヨネーズの順に盛り付けて完成。



## ～材料～

### タコライスとは？

タコライスは、味付けしたひき肉、野菜、チーズ、サルサソースなどを、皿に盛ったごはんの上にのせた料理です。メキシコ料理のタコスの具をごはんのにのせたもので、沖縄県の飲食店が発祥だと言われています。



①耐熱ボウルに合いびき肉、㊿を入れてふんわりとラップをし、電子レンジで600w3分程度加熱する。(火が通るまで)



②合いびき肉を、電子レンジから取り出し混ぜる。



③器にごはん、スライスチーズ、砕いたトルティーヤチップス、カット野菜、加熱した合いびき肉、マヨネーズの順に盛り付けて完成。

## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー 551kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂 質 23.7g

炭水化物 70.1g  
食塩相当量 2.1g