



タコライス^{の具}



材料（4人分）

- | | | | |
|---------|------|--------|--------|
| ・豚ひき肉 | 200g | ・小麦粉 | 小さじ1 |
| ・セロリ | 10g | ＊ケチャップ | 60g |
| ・にんじん | 20g | ＊砂糖 | 小さじ2 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ＊塩こしょう | 少々 |
| ・サラダ油 | 少々 | ＊中濃ソース | 小さじ1.5 |
| ・赤ワイン | 小さじ1 | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ナツメグ粉末 | 少々 | ・粉チーズ | 小さじ2 |
| ・チリパウダー | 少々 | | |

作り方

- ①セロリ、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、にんにくおろし、豚ひき肉を入れ、火にかける。
- ③赤ワイン、ナツメグ、チリパウダーを入れ、そばろ状になるまで炒める。
- ④セロリ、にんじん、玉ねぎを入れ、炒める。
- ⑤野菜に火が入ったら、小麦粉をふりかけ、全体に混ぜる。
- ⑥＊の調味料を加え、とろみが出るまで混ぜながら煮る。
- ⑦粉チーズを入れてよく混ぜ、味を調べて完成。

甘めの味付けで、子どもたちに人気のメニューです。ご家庭では、ごはんにかけて、レタスやトマト、スライスチーズを添えると、より本格的に近づくのでおすすめです。

