

きのこたっぷり、なんちゃってタコライス



- 🍴 1人前/約543kcal
- 🕒 調理時間/約10分
- (※添えのサラダは含みません)

🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国えりんぎ・・・1/2パック

合い挽肉・・・100g

玉ねぎ・・・1/4個

にんにく・・・1片

トマト (缶)・・・100g

オリーブ油・・・大1

ウスターソース・・・小1

チリパウダーまたは七味唐辛子・・・適量

塩・こしょう・・・少々

ご飯・・・2膳

【A】

キャベツ・・・1/6個

トマト・・・1個

アボカド・・・1/2個

レモン汁・・・適量

コリアンダー・・・お好みで

青唐辛子・・・お好みで

🍴 作り方

- 1 雪国きのこは小さめに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを炒めたら合い挽肉を加えて炒める。
- 3 火が通ったらトマト (缶)、ウスターソース、(1)を加えて炒め、チリパウダー、塩・こしょうで味を調える。
- 4 Aのキャベツ、トマト、アボカドは食べやすい大きさに刻み、レモン汁、お好みでコリアンダー、輪切りにした青唐辛子を合わせる。
- 5 器にご飯を盛り(4)、(3)を順にのせ、お好みのサラダを添えてできあがり。