大豆ミート活用！節約タコライス

— 2人分 —

タコミート	
大豆ミート(ミンチタイプ/乾燥)	50g
合いびき肉	100g
ケチャップ	大3
めんつゆ(3倍)	大1・1/2
砂糖	小1/2
水	大1
カレー粉	小1

ごはん	茶わん2杯分
レタス	1/8玉
アボカド	1/4コ
ミニトマト	4コ
シュレッドチーズ	適量

詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

1. レタスの軸を落とし、大きめの千切りにする。
ミニトマトのヘタを取り、4等分にする。アボカドを1cm角に切る。

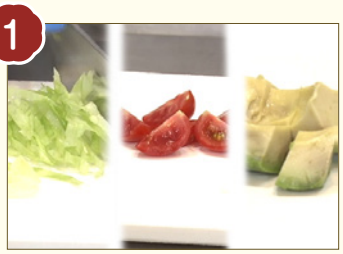
2. 大豆ミートを鍋に入れ、1分ほどゆでる。
常温保存可！カロリーカット！食物繊維がとれる！

3. ②の大豆ミートがゆで上がったら、流水で洗い、軽く絞る。
Point ゆで上がったら、しっかりと洗うと臭みが抜ける。

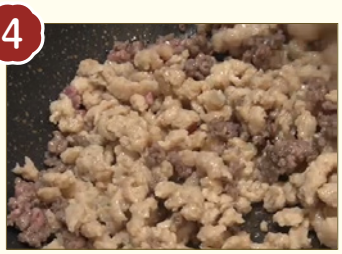
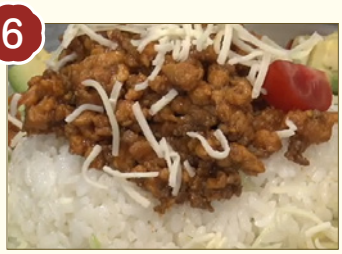
4. 合いびき肉をフライパンに入れ、中火で炒める。
火が通ったら、大豆ミートを入れる。
Point 大豆ミートに肉のうまみを吸わせる。

5. ④に水・めんつゆ・ケチャップ・カレー粉・砂糖を入れる。

6. お皿にご飯と具材を盛り、
シュレッドチーズをトッピングして完成！

1


3

4


6