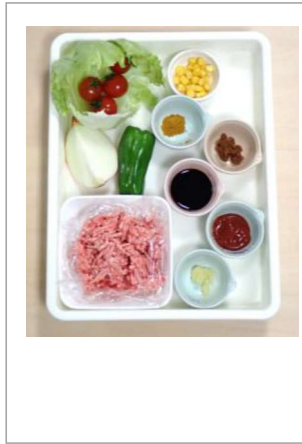




カリータコライス

～ 辛さはおこのみで！夏を感じるひと皿 ～

- ☑ <ざいりょう 2人ぶん>
- ☐ 豚ひき肉 120 g
 - ☐ 玉ねぎ 中 1/4 (50 g)
 - ☐ ピーマン 1 個 (25 g)
 - ☐ おろしにんにく 3g
 - ☐ ケチャップ 大さじ 1 (15g)
 - ☐ ウスターソース 大さじ 1 弱 (15g)
 - ☐ 味噌 小さじ 1 (6 g)
 - ☐ カレー粉 小さじ 1/4 (0.5 g)
 - ☐ レタス 30 g
 - ☐ ミニトマト 4 個 (40 g)
 - ☐ コーン缶 10 g
 - ☐ ごはん 150 g × 2杯

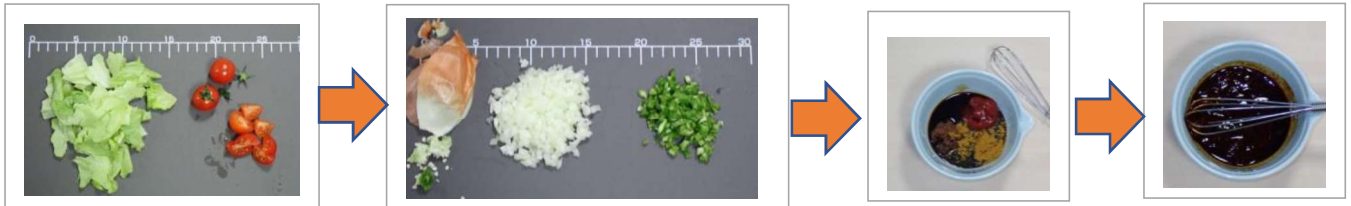


レベル 3★★★★

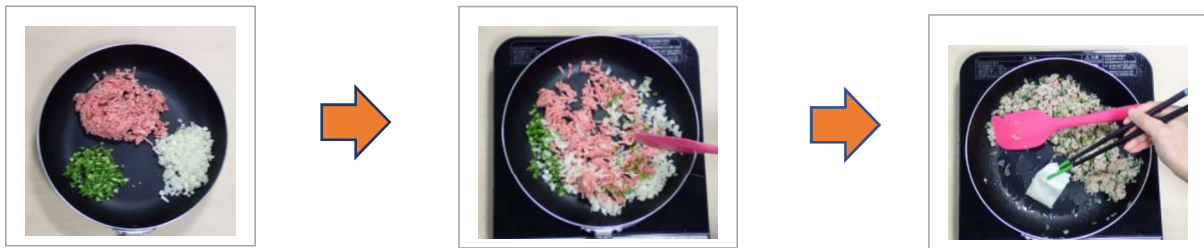


<つくりかた>

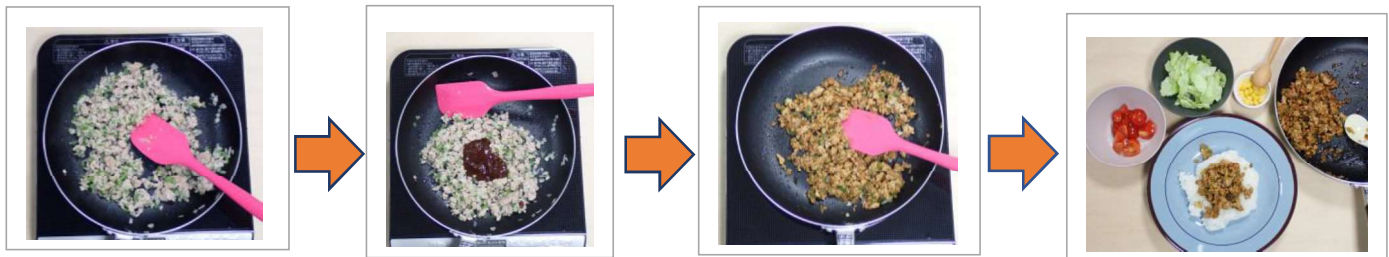
- ① レタスは手で小さめにちぎる。ミニトマトは 4 等分に切る。
- ② 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ A を混ぜ合わせておく。



- ④ フライパンに②、豚ひき肉を入れ、中火にかけ炒める。



- ⑤ 肉の入れが変わったら③を加え、炒めからめる。



- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤と①、コーンを盛りつける。