

メキシカンタコライス		ペンネーム おおちゃんさん	
材料（2人分）			
<div><div><div><タコミート></div><div><div>・合い挽きミンチ…200g</div><div>・玉ねぎ…1/2個（みじん切り）</div><div>・にんにく…1かけ（みじん切り）</div><div>・塩・こしょう…各少々</div><div>・カレー粉…小さじ1/2</div><div>・ケチャップ…大さじ2</div><div>・中濃ソース…大さじ1</div><div>・オリーブオイル…適量</div></div></div><div><div><サルサソース></div><div><div>・トマト…1個（角切り）</div><div>・ピーマン…1個（みじん切り）</div><div>・玉ねぎ…1/4個（みじん切り）</div><div>・塩…小さじ1/2</div><div>・オリーブオイル…大さじ2</div><div>・レモン果汁…大さじ2</div></div><div><div><トッピング></div><div><div>・co-opミックスビーンズドライパック</div><div>・co-opスイートコーンドライパック</div><div>・co-opひじきドライパック</div></div></div></div><div><div>}</div><div>お好みの量</div></div></div>			
作り方			
① フライパンに火をつけ、オリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを入れる。			
② 香りがしてきたらミンチを入れ、色が変わるまで炒めた後、カレー粉を加えて全体に混ぜるようにさらに炒める。			
③ その後、玉ねぎを入れ透明になるまで炒めたら、ケチャップ・中濃ソースを加え、水分がなくなるまで炒め、最後に塩、こしょうで味を調える。			
④ サルサソースの材料をすべて合わせる。			
⑤ お皿にご飯を平たくのせ、具材、ソースとトッピングをのせていく。			
<div>沖縄発のタコライスをひじき、ミックスビーンズやコーンを加えて、少しメキシカンアレンジしてみました。</div>			