

USA風 タコライス



[2人分]

- ★ 鶏ミンチ・・・150g
- ★ きのこと・・・適宜
- ★ 人参・・・1/4本
- ★ 小葱・・・1/2本
- ★ 好み野菜・・・適宜

- ★ ごはん・・・2杯分
- ★ 砂糖・・・適宜
- ★ 醤油・・・適宜
- ★ 柚子ドレッシング・・・適宜
- ★ 柚子胡椒・・・適宜

[作り方]

- ① フライパンに油をしいて鶏ミンチをほぐしながら炒める
みじん切りにしたきのこ類、人参を加えて更に炒める
- ② 砂糖、醤油で味を調え、小口切りにした小葱を加えて軽く炒め合わせる
- ③ 器にご飯を盛り、鶏そぼろの具、生野菜を彩りよく盛る
- ④ 野菜には柚子ドレッシングをかけ、鶏そぼろは好みに柚子胡椒を混ぜて食べる