

(株)勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

安城で誕生！感動タコライス丼!!

調理方法

炒める

材料（1人分）

ご飯	200g
大豆ミート	100g
梨	1/4個
玉ねぎ	中1/4個
レタス	1枚
きゅうり	1/4本
ミニトマト	3個
オリーブオイル	大さじ1
【調味料】	
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩・コショウ	少々

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、レタスは千切り、きゅうり・梨は1cm程の角切り、ミニトマトは4等分に切っておく。
- ②調味料④を混ぜておく。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、大豆ミートと玉ねぎを炒める。火が通ったら塩・コショウと②を入れて少し煮詰める。
- ④丼にご飯をよそい、③、①を盛り付けて完成。

ポイント

大豆ミート、たくさんの野菜でヘルシーな丼に仕上げました。

