

この夏、沖縄の味を家庭でも手軽に！

## 簡単タコライス

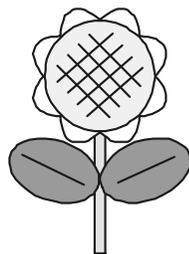
材 料	大人 2 人分、子ども 1 人分		
ごはん	ご飯茶碗 3 杯	牛挽肉	150g
レタス	2 枚	トマト	中 1 / 2 個
細切りチーズ	大さじ 3	ケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 1/2	塩	少々
カレー粉	小さじ 1/3		

大人には、お好みにタバスコ、チリソースなどをかけても。

### 作り方

レタスはせん切り、トマトはさいの目に切る。  
フライパンに油を熱し、牛挽肉を炒め、調味料で味をととのえる。  
ごはんを皿に盛り、レタス、トマト、 の牛挽肉、チーズを  
いりどりよく盛り付ける。

思ったらすぐできて、彩りもよく  
食欲の落ちる夏におすすめの一品です。



買い置きのおいしさを家で簡単に！

味つき

## いわし缶の炊き込みごはん

材料	作りやすい分量
米	2カップ
味つきいわし缶	大1缶(200g)
生しいたけ	3枚
人参	1/2本
しょうゆ	小さじ1

大人用にお好みに～  
新生姜漬け 適宜  
刻みのり 適宜

### 作り方

いわし缶は缶汁と具をとりわけておく。  
生しいたけと人参はせん切りにする。  
洗って浸水した米に の缶汁と生しいたけ、人参、しょうゆを入れて  
ごはんを炊く。(缶汁としょうゆを合わせて水加減する)  
炊き上がった炊飯器に のいわしを入れて蒸らす。  
全体を混ぜて茶碗に盛りつけ、お好みに新生姜漬けのせん切りや  
刻みのりをちらす。

「えっ？」と思いますが、意外なおいしさです。

平成20年8月号