

献立名

【スパイシータコス丼】

材料5人分



★ポイント

トッピングのワンタンの皮は、
餃子の皮で代用してもOK

【バターライス】

- ・ごはん 5人分
- ・バター 5 g

【具】

- ・豚ひき肉 125 g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 125 g (中1個分)
- ・パプリカ (赤) 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・ひよこ豆 (ゆで) 50 g
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・サラダ油 小さじ1

※合わせ
調味料

- ・中濃ソース 25 g
- ・トマトケチャップ 25 g
- ・チリソース 25 g
- ・チリパウダー 0. 5 g

- ・塩 1. 5 g
 - ・こしょう 少々
 - ・水 50 g
 - ・ピザ用チーズ 15 g
- 【トッピング】
- ・ワンタンの皮 35 g
 - ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①ごはんにバターを混ぜておく。
- ②にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③人参、玉ねぎは、粗みじん切りにする。
ピーマン・パプリカは1 cm角に切る。
- ④豚ひき肉に赤ワインを混ぜておく。
- ⑤深めのフライパンに油を熱し、しょうが、
にんにくを炒める。
- ⑥ひき肉を炒めて、塩・こしょうをする。
- ⑦玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマンを
炒める。
- ⑧ひよこ豆と水を加え煮る。
- ⑨合わせ調味料を加え煮込む。
- ⑩仕上げにチーズを加えて仕上げる。
- ⑪ワンタンの皮は短冊に切り、油で揚げる
- ⑫皿に、バターライス・具・ワンタンの皮
の順に盛り付けたら出来上がり。

