

ゴーヤそぼろのタコライス

沖縄県発祥のタコライスにゴーヤを組み合わせた夏らしい一品です。ゴーヤの苦みと食感がアクセントになり、食欲をそそります。



栄養価 エネルギー：511kcal
(1人分) 食塩相当量：1.9g

材料（2人分）

- ・ごはん 300g
- ゴーヤそぼろ ・合びき肉 150g・ゴーヤ 1/4本・塩 小さじ1/4
- A ウスターソース 小さじ2・ケチャップ小さじ2・塩こしょう 適量
- ・トマト 1/2個 ・レタス 40g ・シュレッドチーズ 10g
- ・サルサソース 大さじ2

作り方

- ①ゴーヤはワタと種を取り除き、1cm角に切る
塩をふって揉み込み、流水で洗い、水気を切る
 - ②トマトは1cm角に、レタスは細切りにする
 - ③フライパンを中火で熱して合びき肉を炒め、色が変わったら①を加えてさらに炒める
 - ④合びき肉とゴーヤに火が通ったらAを加えて炒め、汁気を飛ばして火を止める
 - ⑤器にごはんをよそい、②、④、シュレッドチーズ、サルサソースを盛り付けて完成
- ❁ゴーヤの苦みが気になるときは、薄めに切ってお湯で茹でると苦みが和らぎます。
- ❁余ったサルサソースは、水を切った絹ごし豆腐の上にかけても美味しくいただけます。