

5/31(金)

## サバ缶 de タコライス

(佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

サバ缶(水煮) : 1缶

たまねぎ : 50g

おろし生姜(チューブ) : 小さじ1

サラダ油 : 大さじ1

A { カレー粉 : 小さじ1  
ケチャップ : 大さじ2  
中濃ソース : 大さじ1  
砂糖 : 小さじ2

ごはん : 2膳分

レタス : 2枚

トマト : 1/2個

アボカド : 1/2個

あればトルティーヤチップス : 少々

ピザ用チーズ : 20g

① たまねぎはみじん切り、トマトとアボカドは角切りにしてレタスは千切りにする。サバ缶は汁気を切っておく。

② フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎを炒め、透き通ってきたら、①のサバ缶とおろし生姜を加えて、サバを崩しながら炒める。

③ ②のフライパンにAを加えて煮詰める。

④ 器にご飯を盛り、①のレタス・トマト・アボカドをのせて、中央に③をのせ、砕いたトルティーヤチップスとチーズをのせる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。

レシピはNBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。