

梅雨を乗り切る簡単メ

# 綾循レシピ

# 6月



## タコライス

蒸し暑くても食欲アップ！！



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30~15:00

月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。

希望される方は1階受付までお声かけくださ

A Y A S E ★ H E A R T ★ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116

## 材料 (3人前)

挽き肉	150-200 g
(何の挽肉でもOKです)	
カット野菜	1 p c
(サラダ用)	
ダイストマト缶	1 缶
塩	3つまみ
胡椒	少々
ケチャップ	小さじ5杯
ソース	小さじ5杯
カレー粉	小さじ1杯
ピザチーズ	一ふりかけ



**1** ひき肉に塩コショウを入れて炒める。全体が茶色くなり赤色がなくなるまでしっかり炒めます。



**2** ケチャップ、ソース、カレー粉を入れます。



**3** お皿にご飯 (パスタ) を盛り付けて野菜、ダイストマト、挽肉、チーズの順に乗せます。