



Recipe

まいにちの発酵レシピ

タコライス風

カレー肉味噌はうどんや素麺にのせて、サルサソースは焼いたり、揚げた肉や魚にのせても美味しいです。

Ingredients 材料

合挽き肉	250g	(サルサソース)	
しょうが	ひとかけ	トマト	1/2 個
にんにく	ひとかけ	玉ねぎ	1/4 個
オリーブ油	大さじ 1	ピーマン	1 個
(A)		(アボカド・きゅうり・セロリ・とうもろこしなど)	
玉ねぎ塩麴	大さじ 1	塩麴	大さじ 1
甘酒	大さじ 1	甘酒	大さじ 1
味噌	大さじ 1/2~1	(よりさっぱりがよければ甘酒はなしでも O K)	
醤油麴	小さじ 1	酢 (レモン汁)	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1/2	タバスコ・一味唐辛子	お好みで
		ご飯	2 人分
		レタス	適量
		目玉焼き	お好みで
		チーズ	お好みで

Directions 作り方

- ・ しょうがとにんにくをみじん切りにしておく。
- ・ トマトは 1cm 角に、玉ねぎは 5mm 角に切っておく。
- ・ レタスは細切りにしておく。

- ① サルサソースの材料をボウルに全て入れて混ぜ味を馴染ませておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとしょうが、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら合挽き肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら A の調味料を加え、ムラなく全体的によく混ぜながら炒める。
- ④ (盛りつけ) 器にご飯を盛り、レタスをのせ、③を盛り、①のサルサソースをかけ、お好みでチーズや目玉焼きをのせる。