

# 8月の人気レシピ

## 納豆サラダ

☆材料（1人分）

引き割り納豆	6g	しょうゆ	1cc
キャベツ	12g	酢	1cc
人参	5g	ごま油	1cc
ほうれん草	20g		



☆作り方

- ① ほうれん草、キャベツはそれぞれゆでて、ほうれん草は食べやすい大きさに、キャベツは千切りにし、水けを絞る。人参は千切りにしてゆでる。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせる。

## タコライス

☆材料（1人分）

ごはん	適量	トマト	10g		
A	合いびき肉	15g	B	玉ねぎ	2g
	玉ねぎ	8g		レモン汁	0.3cc
	にんにく	少々		塩	少々
	油	0.5cc			
	塩こしょう	少々	レタス	5g	
	ケチャップ	4g	チーズ	2g	
	ウスターソース	2cc			
水	50cc				



☆作り方

(A) 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンを熱し、油とすりおろしたにんにくを入れ、玉ねぎ、合いびき肉を炒める。塩こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味をつけ、水を入れて、水気がなくなるまで煮る。

(B) 玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。トマトは角切りにする。すべてを混ぜ合わせる。

お皿にごはんをのせ、ちぎったレタス、A、B、チーズの順にのせる。