

TACORICE

作り方

1. アーモンドを袋に入れ、めん棒などで叩いて砕いておく。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、鶏ひき肉とAを炒め、Bを加えて混ぜる。
3. お皿にごはんを盛り付け、3をのせる。まわりにベビーリーフ、トマト、アボカドを飾り、2のアーモンドと粉チーズを振りかける。



材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯
鶏ひき肉	約 300 g
A	しょうがみじん切り 1 片
	にんにくみじん切り 1 片
	玉ねぎみじん切り 1 個
オリーブ油	大さじ 2
B	カレー粉 小さじ 4
	トマトピューレ 大さじ 4
	トマトペースト 36 g
ベビーリーフ	約 100 g
トマト角切	中 2 個
アボカド（1.5 cm 角切）	1 個
無塩アーモンド	約 20 粒
粉チーズ	適量