

GABAN®

タコライス



タコスやタコライスに使うタコミートはスパイスでぐっと大人っぽい味に。
お肉のうま味にスモーキーな香りがたまりません！

材料（4人分）

合びき肉…300g
玉ねぎ（みじん切り）…100g
にんにく（みじん切り）…3g
バター…8g
タコス用スパイス…3g
ケチャップ…30g
ウスターソース…15g
しょうゆ…10g
砂糖…5g

●タコス用スパイス

GABAN® チリパウダー…10g
GABAN® スモークパプリカパウダー…5g
GABAN® ブラックペッパーグラウンド…1g

ご飯、レタス、トマト、シュレッドチーズ、
トルティーヤチップス…適量

レシピ（所要時間:15分）

- ① タコス用スパイスは混ぜておく。
- ② フライパンにバター、にんにく、たまねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 続けてひき肉を入れて炒める。
- ④ ひき肉の水分が飛んだらタコス用スパイスを加えてサッと炒め、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆを加えてぼろぼろになるまで炒める。
- ⑤ 器にご飯、レタス、④、トマト、チーズ、トルティーヤチップスを盛りつけ、スモークパプリカを散らす。

※お好みでトマト、玉ねぎ、レモン汁、タバスコなどを和えたサルサソースを添える。