

☆野菜たっぷりタコス風（2人分）

材料名	分量	作り方
餃子の皮(大)	4枚	① 餃子の皮は半分に切る。(切らずにそのまま使用してもよい) ② ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎは5mm角に切る。 なす、トマト、ズッキーニは1cm角に切る。 (なすは水にさらし、キッチンペーパーで水気を取っておく。) ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を両面焼き色がつくまで中火で焼き、取り出しておく。 ④ 同じフライパンに玉ねぎを入れて炒め、透明感が出てきたら豚ひき肉を入れる。火が通ってきたら残りの野菜を全て入れ、次にAを入れて水分がなくなるまで中火で5分程度炒め、火を止める。 ⑤ 仕上げにレモン汁を加えて混ぜ、③の上に盛り付ける。
ピーマン	30g	
赤パプリカ	30g	
黄パプリカ	30g	
なす	30g	
トマト	50g	
ズッキーニ	50g	
玉ねぎ	50g	
オリーブ油	小さじ1	
豚ひき肉	30g	
トマトケチャップ	小さじ2	
A 中濃ソース	小さじ1	
おろしにんにく	1g	
こしょう	少々	
レモン汁	2g	

1人分 141kcal

