



※写真はイメージです

ハロウィンパーティーメニューにおすすめ！

## 家族で楽しむ！トマトチーズタッカルビ

### 材 料 (3~4人分)

若どりもも肉	約500g
南瓜	1/4切
玉ねぎ	1個
洋にんじん	1/2本
ブナしめじ	1袋
キャベツ	2枚
ピザ用チーズ	お好みで
カゴメ 基本のトマトソース	295g
(トマトソース)	1缶
カゴメ トマトケチャップ	
(トマトケチャップ)	大さじ3
みそ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
スライスチーズ	適量
のり	適量

### 作り方

1. 若どりもも肉、キャベツはひと口大に切る。南瓜は飾り用に型で抜き、残りを棒状に切り、600Wの電子レンジで約2分加熱する。
2. トマトケチャップとみそを合わせておく。玉ねぎはくし切り、洋にんじんは短冊切り、ブナしめじは石づきを取り、小房に分ける。
3. 鍋にサラダ油を熱し、1の若どりもも肉、南瓜、2の玉ねぎ、洋にんじん、ブナしめじの順に炒める。
4. 3にトマトソース、トマトケチャップとみそを合わせたものを加え、よく混ぜる。
5. 鍋の中央縦に棒状に隙間を作り、境目に1のキャベツを敷く、中央にピザ用チーズを入れ、蓋をして、チーズを溶かす。
6. スライスチーズ、のり、型で抜いた南瓜で飾り付けをする。