



ポリポリ満点！栄養満点！

## アコライス



### 材料

合挽肉	...	70g
キャベツ	...	1枚
ミニトマト	...	30
チーズ	...	お好みで
ご飯	...	1人前

### 調味料

おろしキャベツ	...	小エビ2
ウスターソース	...	小エビ1
カレー粉	...	小エビ1/2
塩、コショウ	...	適量

### 作り方 (笑)

Step 1. キャベツを細長く切ります。



Step 2. トマトを4分の1の大玉にします。



Step 3. 合挽肉に調味料を加えて加熱します。



Step 4. ご飯、キャベツ、トマト、合挽肉、チーズを盛り付け完成！！