

3種のタコス

\ 1POINT COMMENT /

手焼きトルティーヤで楽しむタコス。
夏のパーティーメニューに◎



→ スパイシーチキン

材 料

INGREDIENTS

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ○鶏の胸肉（骨と皮なし）・・・・・・・・大1枚 | ○ガーリックパウダー・・・・・・・・小さじ1/2 |
| ○オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1 | ○パセリみじん切り・・・・・・・・2本 |
| ○メイプルシロップ・・・・・・・・30cc | ○塩・・・・・・・・小さじ3/4 |
| ○ライムジュース・・・・・・・・1/4カップ | ○パプリカ・・・・・・・・小さじ1/2 |
| ○チリパウダー・・・・・・・・小さじ3/4 | ○クミン・・・・・・・・小さじ1/2 |
| ○オニオンパウダー・・・・・・・・小さじ1/2 | ○黒コショウ・・・・・・・・小さじ1/4 |

作り方

1. 鶏肉にオリーブオイルを塗る。
2. 鶏肉以外の材料をすべてブレンドし、鍋に鶏肉と、分量外の水大さじ1を入れ、ふたをして弱火でじっくり火を通す。
3. 鶏肉を取り出し、5分ほどおく。
4. 鶏肉をこまかく裂いて鍋に戻し、再び弱火で煮て、水分が少なくなってきたら出来上がり。

→ 金時豆のスパイシー煮込み

材 料

INGREDIENTS

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ○金時豆・・・・・・・・100g | ○オレガノ・・・・・・・・ふたつまみ |
| ○玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 | ○クミンシード・・・・・・・・小さじ1/2 |
| ○にんにく・・・・・・・・1かけ | ○アップルビネガー・・・・・・・・40cc |
| ○ピーマン・・・・・・・・1個 | ○ローリエ・・・・・・・・1枚 |

作り方

1. 金時豆をひと晩水に浸す。
2. 水気を切った金時豆を圧力鍋に入れ、分量外のひたひたの水を加えて火にかけ、ピンが上がったら弱火で3分加熱し、火を止めて自然に圧を抜く。
3. 玉ねぎとにんにく、ピーマンをみじん切りにする。
4. フライパンにオリーブオイルを適宜加えて熱し、クミンシード、にんにくのみじん切り、玉ねぎを炒める。香りがたったらピーマンを加えて軽く炒める。
5. 豆、オレガノ、アップルビネガーを加え、さらに分量外の水と塩を適宜加えて20分煮込む。

→ トルティーヤ

材料

INGREDIENTS

- マサ粉（コーンフラワー）・・・・・・100g
 - 塩・・・・・・1g
 - お湯・・・・・・90～100cc
- [トマトトルティーヤにはトマトペースト17gを追加]

作り方

1. お湯以外のすべての材料をボウルに入れ、湯を何度かに分けながら加えて全体がまとまるまでよく練る。
2. 生地を約1時間休ませる。
3. 生地を4等分にしてそれぞれ丸める。まな板にクッキングシートを広げて生地を置き、上からクッキングシートを重ねて、綿棒などで生地を伸ばして薄い円形に仕上げる。
4. 鉄製のフライパンなどで焼き目がつくまで両面を焼く。
5. 鉄製のフライパンなどで焼き目がつくまで両面を焼く。

→ サルサ

材料

INGREDIENTS

- トマト・・・・・・1個
- 紫玉ねぎ・・・・・・1/4個
- ピーマン・・・・・・1/2個
- パクチー・・・・・・1本
- レモン汁・・・・・・1/4個分
- 塩・・・・・・適宜

作り方

1. トマトは1cmの角切り、紫玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りする。パクチーはざく切りに。
2. 刻んだ野菜とそのほかの材料をすべて合わせる。

→ パクチーヨーグルトソース

材 料

INGREDIENTS

- ヨーグルト・・・・・・・・100g
- パクチー・・・・・・・・2本
- にんにく・・・・・・・・小1/2かけ
- レモン汁・・・・・・・・1/4個分
- 塩・・・・・・・・適宜

作り方

1. パクチーを刻み、にんにくをすりおろす。
2. ヨーグルトとパクチーを合わせ、レモン汁と塩を加えて味を調える。