

タコス

小麦を使わないトルティーヤ、辛くないフィリングにアレンジ。



材料 (4人分)

<トルティーヤ>		
コーンフラワー	……	60g
米粉	……	30g
水	……	200ml
塩	……	小さじ 1/2
オリーブオイル	……	適量
<フィリング>		
合い挽き肉	……	200g
玉ねぎ	……	1/2 個
にんにく	……	1 かけ
ピーマン	……	1 個
トマト	……	1 個
塩 こしょう	……	少々
オリーブオイル	……	適量
レタス	……	適量
プチトマト	……	適量

作り方

- 1 ボウルに米粉、コーンフラワーを入れ泡立て器でかきたてる。
- 2 1 に水と塩を入れよく混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、しき、2 を丸く焼く。焼き色がついたら、裏返し両面焼く。
- 4 玉ねぎ、にんにく、ピーマンはみじん切りにする。トマトはざく切りにする。レタスは適当な大きさにちぎっておく。
- 5 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ、にんにくと塩を小さじ1入れて炒める。
- 6 玉ねぎがしんなりしたら、合い挽き肉を入れ、肉の色が変わったら、ピーマン、トマトを加え、弱火で15分煮詰めて、塩、こしょうで調味する。
- 7 3 のトルティーヤに6 とレタスをはさみ、半分に切ったプチトマトを飾る。