

フライパンで簡単に焼けるトルティーヤ。
食物繊維たっぷりの腸美人レシピ！

■ライスブランのトルティーヤ(ソフトシェル)



【材料】(4人分)

トルティーヤ生地

- 魚沼オリザ 40g
- 米粉 40g (小麦粉でもOK)
- 片栗粉 10g
- 玉子 1個
- 砂糖 小さじ1 (5g)
- 塩 ひとつまみ
- ぬるま湯 100cc

タコミート

- 合いびき肉 200g

- 玉ねぎ 大1個
- ニンニク 1片
- ケチャップ大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- ブラックペッパー小さじ1/2
- 小麦粉 小さじ1

具

- トマト 中1個
- アボカド 1個
- レタス 適量
- お好みでパクチーなど
(それぞれ食べやすい大きさに切っておく)

スパイス

- パプリカパウダー 小さじ2
 - オレガノ小さじ1
 - クミン小さじ1
 - チリパウダー小さじ1
- ※スパイスが無い場合はタコス用シーズニングでもOK!

【作り方】トルティーヤ生地

- ①ボウルに玉子・ぬるま湯を入れよくかき混ぜたら残りの材料を全て入れて滑らかになるまで混ぜておく。
- ②熱したフライパンに油をひき、クレープを焼くようにトルティーヤ生地を薄めに焼く。(ほんのり焼き色がつく程度)
- ③焼きあがったら皿の上に重ねて置いておく。

【作り方】タコミート

- ①玉ねぎとニンニクをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を引き、ひき肉を入れ胡椒を振りかけ強火で焼き目を付けながら炒める。

③ひき肉の色が変わったら、玉ねぎとニンニクを加え、スパイスと塩、ケチャップを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。

④火を止める直前にミートがまとまるように小麦粉を振りかけかき混ぜれば、タコミートの完成。

焼きあがった生地にタコミート、レタス、トマト、アボカドを挟んで召し上がれ！

☆お好みでマヨネーズをかけてもOK♪

ライスブランの香ばしい風味が、スパイシーな具材の味を引き立ててやみつきになる美味しさです。