

タコーーン
(たけのこタコス)



ー材料 (4人分)

タケノコ (水炊)	90 g
豚ひき肉	80 g
レタス	4枚
アボカド	1個
餃子の皮	8〜12枚
(A)トマト缶(角切り)	1缶
(A)クミン・オールスパイス・チリパウダー	少々
(A)こしょう	少々
(A)塩	2 g
(A)コンソメ	8 g
(A)砂糖	小さじ3
パルメザンチーズ	少々
サラダ油	大さじ1
トマト	1個
アルミホイル	

ー作り方

<タコミート (具材) >

- ① タケノコはみじん切りにする
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉をばぐしながら炒める
- ③ 肉の色が変わったら、①と(A)を加えて、混ぜて、煮詰める

<トルティーヤ (生地) >

- ① アルミホイルなどでタコスの型を作る
- ② ①の型にサラダ油(分量外)を塗り、①を餃子の皮ではさむ
- ③ サラダ油を入れたフライパンで餃子の皮を片面ずつ焼き色がつくまで焼く

<仕上げ>

- ① レタスを千切りに、トマトとアボカドは小さい角切りにする
- ② <トルティーヤ (生地) >にレタス・アボカド、<タコミート (具材) >、トマトの順ではさむ
- ③ パルメザンチーズをかける
- ④ できあがり！