

ABA-1 タコス

使用した指定食材
行者菜 ホタテ



調理時間 60分

材料 (4人分)

【トリティーヤ】	
米粉コーン缶 (裏ごしタイプ)	250g
片栗粉	
塩	200g
お湯	30g
オリーブオイル	1つまみ
【具材】	
牛肉の塩煮 (圧力鍋で先に作っておく)	200g
ホタテ	8玉
行者菜 (一部サルサソース用)	1束
【サルサソース】	
ミニトマト	4個
キュウリ	1/4本
赤タマネギ	1/2本
ライム (一部添え物)	2個
【ワカモレ】	
アボカド	1/2個
玉ねぎ	1/4個
パクチー	1束
サニーレタス	1~2枚
塩	適量
こしょう	適量
オレガノ、クミン	適量

- 1、牛かたまり肉 (部位は何でも良い肩ロース、もも、バラ等) を一口大ぐらいに切り、圧力鍋に肉、塩小さじ1、水2カップを入れ30分加圧調理し、塩煮にしておく。
- 2、米粉、片栗粉、塩を混ぜる。
- 3、2にコーン缶を加えてよく混ぜる。
- 4、3がよく混ざったらお湯を半分ぐらいずつ加え、そばろ状になるまで混ぜる。
- 5、オリーブオイルを加え手で捏ね、ひとまとまりにして、ラップをかけて少しねかせる。
- 6、トマトを4等分に切る、赤タマネギみじん切りにし、塩をかけ空気にさらし辛みが抜けたら水洗いして、水気を切る。キュウリ小さな角切り、行者菜2~3本みじん切りにし、30秒レンジで温めるライム1/2個を絞る切った野菜と塩、コショウ、香辛料を加えて混ぜる。
- 7、タマネギをみじん切りにして塩をかけ空気にさらし、辛みが抜けたら水で洗い水気を切るアボカドは潰してペースト状にするライム1/2個を絞るタマネギ、アボカド、ライム、塩、コショウを混ぜ合わせる。
- 8、ホタテを横半分に切る。行者菜を3~4センチの長さに切るオリーブオイルで炒めて、塩コショウで味を整える。
- 9、塩煮の牛肉をほぐしながら焦げ目を付ける。
- 10、レタスを適当な大きさにちぎる。ライムをクシ切りにする。
- 11、5のトルティーヤ生地を40gずつに丸めて、伸ばし、フライパンで焼き、焦げ目がついたらひっくり返し、両面焼く (生地が膨れてくるとちょうどいい焼き具合)。
- 12、焼けた生地に1レタス、牛肉、サルサソース、ワカモレ2ホタテ、行者菜炒め、サルサソース、ワカモレ、パクチー、ライムを添えて出来上がり。