

# ◎牛肉のタコス◎

2023年9月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

フラワートルティーヤ	6枚
牛肉切り落とし肉	200g
にんにく（スライス）	2片
たまねぎ（くし切り）	1/4個
A醤油	大さじ1
Aクミンシード	少々
Aタイム	少々
Aパプリカパウダー	少々
A塩・胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1
アボカド	1個
プチトマト	12個
青唐辛子	1/2本
レモン汁（ライム汁）	大さじ1 1/2
塩・胡椒	適量
レタス（千切り）	適量
エディブルフラワー（飾り）	お好みで



## ■コメント■

今回はメキシコのソウルフード、タコス簡単にアレンジしました。タコスの定義は、トルティーヤに肉やチーズなどの具材をのせ、サルサ（ソース）をかけて食べるものです。スーパーで手に入りやすい、小麦粉のトルティーヤを使用しました。サルサは「サルサメヒカーナ」（生のトマト・タマネギ・パクチーなどを混ぜ合わせたソース）と「ワカモレ」（アボカドディップ）を一緒にした簡単なマリネにしています。ワカモレは日本ではディップですが、メキシコにはさいの目に切ったものもあるそうです。

生の青唐辛子が手に入らない場合は、瓶詰のハラペーニョを使用してください。レモン汁はたっぷり入れることがおすすめです！



1

牛肉は軽く塩・胡椒をしておく。にんにくは薄切り、たまねぎはくし切りにする。

2

フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく・たまねぎ・牛肉を炒め、Aで味をととのえる。

3

アボカドは1cm角・プチトマトは1/4にカットする。青唐辛子は薄くスライスする。レタスは千切りにしておく。

4

ボウルにアボカド・プチトマト・レモン汁を入れる。青唐辛子を加え、塩・胡椒をしてまぜあわせておく。

5

トルティーヤをフライパンで軽く焼き、レタス・牛肉・4をのせて食べる。