

◎ タコスパーティー ◎

2025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）

鶏もも肉	1枚
にんにく	3-4粒
クレイジーソルト	適量
粗挽き黒胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ4〜5
Aサルサソース（市販）	大さじ5
Aミニトマト（1/2カット）	8個
Aピーマン（みじん切り）	10g
Aたまねぎ（みじん切り）	10g
Aにんにく（チューブ）	少々
アボカド	1個
Bたまねぎ（みじん切り）	10g
Bレモン汁（ライム汁）	適量
B塩	適量
トルティーヤ	5枚
フリルレタス	適量
レタス（ざく切り）	適量
紫たまねぎ（粗みじん切り）	適量
パクチー（ざく切り）	適量
チーズ	適量



■コメント■

先日、タコスパーティーをしたらとても好評でした。
トルティーヤに挟む具材は挽肉を使ったタコミートが一般的ですが、余った鶏肉や豚肉をスパイスたっぷりてアヒージョ風に炒め煮にしたものを挟むのもおすすめです。
フレッシュなお野菜もたっぷりとれますし、具材はお好みでソーセージ（チョリソー）・唐揚げ・シーフード・コーンなど冷蔵庫と冷凍庫のお掃除がてら入れると楽しいです。
サルサソースは辛味を足したかったら、タバスコやハラペーニョスライス（酢漬け）を足してみてください。

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、スパイシーソルト・黒胡椒をもみこんでおく。
- 2 フライパンにオリーブオイル・にんにく・1を入れ、蓋をして弱火で10分煮る。
- 3 鶏肉に火が通ったら、全体に塩・胡椒して味を調整する。
- 4 Aを混ぜ合わせてサルサソースを作る。
- 5 皮と種を抜いたアボカドをペースト状につぶし、Bを入れて混ぜ合わせる。
- 6 トルティーヤを軽くあたため、具材をまいていただく。

