

作り方（4～5人分）



とり肉のティンガ（タコスの具）

- ・ 鶏肉（むねともも） 500～700g
- ・ トマトピューレ 缶詰1個
- ・ たまねぎ 1個
- ・ にんにく 2かけぐらい
- ・ オレガノ 少々
- ・ 塩 胡椒 少々



- ① 鶏肉を茹で、茹で上がった鶏肉を細かく裂く。
 - ② 油をひいた深めのおなべでたまねぎとにんにくを炒める。
 - ③ ②にある程度火が通ったら①を加え、トマトピューレとコンソメ・オレガノを入れ、ぐつぐつ煮る
 - ④ 煮ながら、塩・胡椒で味を調整する。
- 最後にお皿に盛って、トルティージャで包み、お好みにサルサソースをかけて食べる。

ワカモレ

- ・ アボガド 2～3個
- ・ トマト 1～2個
- ・ たまねぎ 半分
- ・ パクチー 1束
- ・ レモン or 酢 少々
- ・ 塩・胡椒・唐辛子 少々



- ① アボガド・トマトをお好みのサイズに切る。たまねぎ・パクチーはみじん切り。
- ② ボールに①を入れ混ぜる。お好みの硬さで混ぜるのを止める。
- ③ レモン・塩・胡椒で味をつける
- ④ 辛いのが好きな人は、唐辛子を入れる。

ケサティージャ

- ・ チーズ いっぱい
- ・ ハム 5枚ぐらい



- ① トルティージャにチーズとハムをはさみフライパンで温める。

レモンジュース

- ・ レモン 3～4個
- ・ 砂糖 大さじ 3～5

- ① 砂糖をお湯に溶かす。
- ② レモンを絞り、①に入れる。



