

クッキングアドベンチャー アメリカ風メキシコ料理

サルサ

材料 (4人分)

玉ねぎ	$\frac{1}{2}$ 個	カイエンペッパー	1つまみ
トマト	1 個	チリパウダー	1つまみ
ピーマン	1 個	クミンパウダー	1つまみ
		タバスコ	2ふり



作り方

- ① 玉ねぎ、トマト、ピーマンを小さめに切る。
- ② ①をミキサーに入れ、カイエンペッパー、チリパウダー、クミンパウダー、タバスコを加え、少しずつ様子を見ながら、ミキサーで細かくする。(ミキサーをかけたままにせず、つけたり、止めたりする)



トルティーヤ

材料 (16 枚分)

小麦粉 (中力粉)	4 カップ	} 混ぜる ㊶
ベーキングパウダー	大さじ 1	
塩	小さじ $\frac{2}{3}$	
サラダ油	大さじ $1\frac{1}{3}$	} 混ぜる ㊷
ぬるま湯	カップ $1\frac{1}{2}$	

作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、塩をボールに入れる㊶。
- ② ぬるま湯にサラダ油を混ぜる㊷
- ③ ㊶に㊷を少しずつ入れて混ぜる。
- ④ ラップにくるんで生地を 20 分ねかせる。
- ⑤ 生地をゴルフボールくらいの大きさに分け、麺棒などで丸く伸ばす。
- ⑥ 熱したフライパンで両面を焼く。この時、フライパンに油はひかなくて OK !



ケサディーヤ

材料

トルティーヤ
チーズ 適量



作り方

- ①トルティーヤにチーズをのせ、250度でチーズが溶けるまで焼く。

タコス

材料 (4人分)

牛ひき肉 300g	レタス	4枚
クミンパウダー 4つまみ	トマト	1個
オレガノ 2つまみ	チーズ	適量
チリパウダー 1つまみ		
カイエンペッパー 1つまみ		

- ① 中火でフライパンを温める。
- ② 油をひき、牛ひき肉にクミンパウダー、オレガノ、チリパウダー、カイエンペッパーを加えて炒める。
- ③ レタスを適当な大きさに切る。
- ④ トマトを1cmくらいの大きさに切る。
- ⑤ 焼きあがったトルティーヤにレタス、トマト、チーズをのせる。



アボカドシェイク

材料

アボカド 1個
バニラアイスクリーム 500cc (市販のアイスクリーム カップ2個)
牛乳 1カップ

作り方

- ① アボカドは皮をむき適当な大きさに切る。
- ② アボカド、アイスクリーム、牛乳をミキサーに入れ、混ぜる。